



ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๔๔
๑๒ มี.ย. ๕๑

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

<http://dungtrin.com/dharmaathand/>

รู้เฉพาะตน

ช่วยบุพการีดูแลร้านขายของชำ
โดยขายทั้งเหล่าเบี้ยรของมีนเมา
จะส่งผลขัดขวางการเจริญสติหรือไม่

หน้า ๑๖

ของฝากจากหมอ

ฉบับนี้ มาฟังคุณหมอให้คำเตือน
กับเรื่องราวที่เราควรรู้ที่สุดใน
ไม่รู้ ไม่รู้ ไม่ผิด

หน้า ๔๐

เที่ยววัด

ตามกัลยาณมิตรในประเทศ
สหรัฐอเมริกา ไปเที่ยววัด ใน
วัดอภัยคีรี ขุนเขาแห่งความปลอดภัย

หน้า ๕๕

ธรรมะจากพระผู้รู้	๙
รู้เฉพาะตน ▶ ขยเหล่าเจริญสติไหวไหม ▶ ตัวหลอกว่าเป็นเรา	๑๖
ชวน่ากลุ้ม	๒๔
ไดอารี่หมอดู	๒๙
กวีธรรม ▶ สนวนกต ▶ ดอกสร้อยร้อยผกา [▶ ดอกกระถ่ำ ▶ ดอกเปราะ]	๓๓
คำคมชวนคิด	๓๖
สัพเพเหระธรรม ▶ ความรัก กับ ชีวิต	๓๘
ของฝากจากหมอ ▶ ไม่รู้ ไม่ผิด	๔๐
แง่คิดจากหนัง ▶ Perhaps Love – รักฤลง	๔๔
เรื่องสั้นอิงธรรมะ ▶ รักของอินทนิล ตอนที่ ๑	๕๐
เที่ยววัด ▶ วัดอภัยคีรี ขุนเขาแห่งความปลอดภัย	๕๕

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรินย์ โมตริวหา

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตตรานนท์
ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรื่องมา
เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรื่องมา
เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรื่องมา
ไดอารี่หมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
สัพเพเหระธรรม: ชนินท์ อารีหนู
ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พรราวพรรณราย

มัลลิกะมาสย์ ทองเลียมผาสุก

ของฝากจากหมอ: พริ้ม ทัพวงค์

แง่คิดจากหนัง: เกสรา เดิมสินวานิช

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วอง
เที่ยววัด: เกสรา เดิมสินวานิช

ธรรมะปฏิบัติ: ชนินท์ อารีหนู

ธรรมะกับโลฟต์สไตล์: ศศานันท์ จารุพนผล

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฏารักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธุ์ • จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ชนินท์ อารีหนู • ณัฐชญา บุญมานันท์

ณัฐธิดา ปันthanต • ณัฐพร สกฤตอุทัยศักดิ์

ปรียาภรณ์ เจริญบุตร • ปิยะมงคล ไซติกเสถียร

พรราวพรรณราย มัลลิกะมาสย์ ทองเลียมผาสุก

พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตรวิชัย

พิทา จารุพนผล • พริยสร์ อุบลวัตร

มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร

เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี

วิมล ถาวรวิภาส • วิมุตติยา นิवादิงบกข

ศศานันท์ จารุพนผล • ศศิธร ศิวะนันท์ทากรณ์

ศิราภรณ์ อภิรัฐ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

สารินี สานะเสน • สิทธินันท์ ชนะรัตน์

สุปราณี วอง • อนัญญอร ยิ่งชล

อนัญญา เรื่องมา • อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์

อัจฉนา ผลานวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ไพลิน ลายสนธิเสริกุล • กฤษฏ์ อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พริยสร์ อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศักดิ์ อีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน • จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

โยธิน มรกตอัมพร • วรณรักษ์ ปัญจพร

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้
ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

สวัสดีค่ะ

นี่ย้อนไปถึงช่วงสองสามเดือนก่อนที่ผ่านมา

ไม่รู้เป็นอะไรนะคะ คนรอบตัวจะเป็นทุกข์เพราะความรักกันเยอะเหลือเกิน
อย่างน้อยก็นับว่าได้ถึงห้าคนในช่วงใกล้ ๆ กัน ที่มาร้องให้ระบายทุกข์ให้ฟัง
ไม่นับชายหนุ่มที่อาจจะไม่มีน้ำตาให้เห็น แต่ก็รู้ว่าโดนเล่นงานทางใจไปไม่น้อยเลย

ถ้าถามทางโหราศาสตร์ เขาก็ว่ากลางเดือนเมษา เป็นช่วงที่ราหูยก ดาวสำคัญย้ายราศีครั้งใหญ่
ส่งผลให้ชีวิตผู้คนสะเทือนไหว รวากับแรงกระเพื่อมจากนกตัวใหญ่ที่โผยย้ายจากกิ่งไม้เบาบาง
จะเป็นเรื่องของอิทธิพลดวงดาวแค่นั้นนั้น คงเหลือวิสัยที่จะยืนยัน

แต่ที่แน่ ๆ อยู่กับปัจจุบัน ก็คือ **ทุกข์ที่เกิดอยู่ตรงหน้านี้แหละ ของจริง**

เคยอ่านคำคมเก่าของปราชญ์โบราณอยู่ท่านหนึ่ง เขียนไว้นานแล้วค่ะว่า

ใครจะทำร้ายคุณนั้น ง่ายนิดเดียว

เพียงแค่เหยียบดอกกุหลาบที่คุณเค็ดมาเท่านั้น

นั่นเพราะคุณ ใจ เอง ที่เอาหัวใจไปฝากไว้กับดอกกุหลาบ

อ่านแล้วก็นึกถึงเพลงในตลาดที่เราได้ยินกันจนชินหู ทำนองที่ว่า

เธอคือทุกสิ่ง เธอคือทุกอย่าง เธอคือลมหายใจ ยูอาร์มายฮาร์ท ยูอาร์มายโซล ฯลฯ

ในความवादฝันของคนหนุ่มสาว การเห็ดทุนใจตั้งใจให้คนรัก ย่อมฟังดูซาบซึ้งยิ่งใหญ่
แต่ความจริงก็คือ เมื่อไหร่ที่เริ่มเอาใจไปพึ่งพิงไว้กับคนอื่น หายใจด้วยการเติมเต็มจากคนอื่น
โดยที่ลืมไปว่า **ใครอื่นคนนั้น ก็ตกอยู่ภายใต้กฎของธรรมชาติ**

แบบที่ไม่มีข้อยกเว้นเช่นกันว่า “วันหนึ่ง ทุกสิ่งต้องเปลี่ยนแปลงไป”

ถึงวันนั้น ใจที่รู้สึก “ขาด” ย่อมดิ้นรนไม่ต่างอะไรกับคนป่วยที่ถูกถอดเครื่องช่วยหายใจเลย

ความสุขที่ค่อย ๆ เติบโตด้วยการอิงอาศัยคนอื่นเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง

จึงไม่ต่างอะไรกับระเบิดเวลาของความทุกข์ที่ค่อย ๆ นับถอยหลังรอวันปะทุ

ยังเข้าไปผูกพันเหนียวแน่นเท่าไร ก็ยิ่งเพิ่มแรงระเบิดในยามสุดท้ายให้แรงขึ้นเท่านั้น

คำกล่าวของปราชญ์ข้างต้น จึงอาจจะไม่ผิดอะไรนัก

หากจะใช้คำว่า “โง่” กับคนที่ใครจะเอาใจไปฝากไว้กับดอกกุหลาบ

เพราะแท้จริงโลกนี้ไม่มีอะไรเป็นแก่นสารสาระให้ถือไว้เป็น “ของของเรา” แม้สักอย่างเดียว
แม้มี ก็ไม่ได้มีจริง ได้มาเพียงเพื่อสูญเสีย มีกันเพียงเพื่อพลัดพราก ไม่จากเป็นก็จากตาย

อย่างที่คุณดั่งตถุณเคยเปรยไว้ครั้งหนึ่งว่า

“มนุษย์เราถูกหลอกให้หลงติด

หลงร้องไห้คร่ำครวญ กับสิ่งทีวันหนึ่งก็ต้องทิ้งไปอยู่ดี

ไม่ว่าจะได้อะไรมาแค่ไหนก็เสียไปแค่นั้น

หลงทำบาปกรรมติดตัวไปภพหน้ากัน ก็เพียงเพราะยังติด ยังไม่รู้ตัวด้วยกันทั้งสิ้น”

“ตัวผู้รัก ผู้ถูกรัก ผู้สมหวัง ผู้ผิดหวัง ปรากฏมีสาระอยู่แต่ในจิตอันปรุงแต่ง

เสกปั้นสรรค้ไป จูงให้เราหลงไป เพื่อไป ปราศจากแก่นสาร...”

แต่ในความเป็นจริง เรามักไม่ค่อยเห็นใครลงใจยอมรับความจริงนี้กันสักเท่าใดนัก

เรายังคงเห็นคู่รักด่าทอหึงหวง ยังเห็นชาวคนฆ่าตัวตายประชดรัก

หึงโหดตัดอวัยวะเจ้าปัญหา หรือกระทั่งทำร้ายคนที่เราเคยเรียกว่าคนรักด้วยซ้ำไป

หลายครั้ง ราคะ และ โทสะ จึงเป็นเสมือนสองด้านของเหรียญเดียวกัน

เพราะความรักที่มีแต่ความยึดไว้ หวงไว้ มีแต่ความคับแคบ ติดใครในคนรักของตัวเอง

เมื่อคนรักเป็นอื่น หรือไม่เป็นไปอย่างใจ ย่อมพร้อมจะพลิกไปเป็นโทสะคิดแค้นอย่างง่ายดาย

ชีวิตที่ต้องลงเอยกับ “คู่เวร” หรือเจอแต่คนไม่จริงใจ ประเภทหันไปคบใครก็มีแต่เสียน้ำตา
ที่จริงก็นับเป็นร่องรอยแห่งผลจากวิบากเก่า ที่ตัวตนเดิม ๆ ได้เคยทำไว้กับคนอื่นอยู่แล้ว

เคยให้ความหวังใครเล่น ๆ เคยทำร้ายจิตใจใครอย่างไม่ยั้ง เคยมีใครที่ละหลาย ๆ คน
กฎแห่งกรรมวิบากก็จะชักนำคนที่เหมาะสม มาให้ผลเป็นความรู้สึกทางใจแบบเดียวกัน

หากเข้าใจและยอมรับกฎแห่งความจริงนี้ได้ คงไม่มีใครอยากต่อวงจรแห่งการคิดแค้นก่อเวร
แต่คงคิดหันไปสร้างเหตุใหม่ ในแบบที่จะสร้างความสุขความสว่างให้กับชีวิตแทนเสียได้

มีตัวละครตัวหนึ่งในนวนิยายของคุณดังตฤณ เรื่อง **กรรมพยากรณ์ ตอนเลือกเกิดใหม่** ที่เป็นตัวอย่างและแรงบันดาลใจให้หลายคนได้เป็นอย่างดี

แม้หญิงสาวจะถูกเอาเปรียบและย่ำยีราวกับเห็นเธอเป็นของเล่น เป็นเพียงวัตถุบำเรอเกม และต้องผ่านเรื่องราวเลวร้ายที่สุดเท่าที่ผู้หญิงคนหนึ่งจะได้พบจากชายคนที่เคยรู้สึกรัก แต่แทนความคิดพยาบาท เธอกลับเห็นตัวเองอยู่ภายใต้วงจรอุบาทว์แห่งการจองเวรไม่สิ้นสุด ที่ผลักดันมาเอาคืนในหน้ากากของความรัก เธอยอมรับ และเงยหน้าขึ้นรับกรรม และใช้ชาติที่มีปัญญาศรัทธากรรมวิบากนี้เอง **ให้อภัย** ในสิ่งที่ใครอาจทำกับเธอไว้ทั้งหมด

ใครที่มีทุกข์จากความรัก และยังไม่เคยอ่าน ขอแนะนำให้ลองไปอ่านกันดูนะคะ ตัวละครบางตัวนั้น สามารถเป็นแรงบันดาลใจให้คนอ่านบางคนมาได้แล้วในชีวิตจริง และหลายคนยอมรับความจริง คลายความดึ้นรนลงได้ ก็จากความเข้าใจเรื่องกรรมวิบากนี้เอง (อ่านได้ฟรีที่ www.dungtrin.com ค่ะ)

แต่เมื่อถูกหลอกให้หลงติดกับเข้าให้แล้ว เจ็บปวดทุกข์ใจกับมันไปแล้ว จะให้ทำอะไรเล่า ในเมื่อความรัก ความผูกพัน ไม่ใช่ของถอดถอนกันได้ข้ามคืน?

ตำราแก้ข้าใจวันนี้ก็มีคนเขียนกันออกมาอยู่หลายตำรา ได้ผลลดหลั่นต่าง ๆ กันไป แต่ถ้าอยากได้วิธีที่ **ถอนรากถอนโคนความทุกข์** แบบที่ชะงัดและได้ผลยั่งยืนที่สุด ลองปฏิบัติดูให้รู้ด้วยตัวเองเถิดค่ะว่า ไม่มีวิธีไหนดีไปกว่า การตัดเจริญสติ “ตามรู้” ให้ทันสิ่งที่เกิดขึ้นในกายในใจของเรา ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอีกแล้ว

เวลาที่ทุกข์หนัก ๆ ออกหัก ข้าใจ จิตยมนั้นก็ราวกับจะไม่อยากคิดถึงเรื่องอะไร นอกจากจะคิด ๆ วนอยู่แต่ภาพจากความทรงจำเดิม ๆ กับความรู้สึกนานาชนิด ที่พลัดเปลี่ยนกันเข้ามาแย่งกันคนละหมัดสองหมัดให้จิตมาเล่นอย่างนั้นทั้งวัน แต่นี่ล่ะค่ะ จิตที่มีแต่ความเคลื่อนไหวหลากหลายทั้งวัน อุปกรณ์เจริญสติขั้นดีเลยทีเดียว

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช ท่านเพิ่งเทศน์ให้โยมคนหนึ่งฟังเมื่อไม่กี่วันก่อนนี้เองค่ะว่า

“อย่างบางคนอกหักนะ อกหักแล้วคิดถึงแฟนทั้งวันเลย

ทั้งรัก - ทั้งแค้น - ทั้งห่วงใย - ทั้งเสียดาย ใจหมุนจี๋ ๆ อยู่อย่างนี้ทั้งวันไปเรื่อย ๆ

แต่ห้ามไม่ให้คิด ไม่ได้นะ

จิตมันมีหน้าที่คิด มันก็จะคิดทั้งวันทั้งคืนอย่างนั้น

ห้ามไม่ได้ ให้เรา รู้ทัน ไปว่าจิตฟุ้งซ่าน

พอเราคิดไปแล้วเราไม่ชอบ เราไม่มีความสุขเลย ให้ รู้ทัน ว่าใจมันมีความทุกข์เกิดขึ้น แล้วก็ รู้ทัน ว่าใจมันไม่ชอบเลยที่มันคิดอย่างนี้ ... ให้ “รู้ทัน” ไปเรื่อย ๆ

ฝึกสติไปจนชำนาญชำนาญ ปัญญาเราแกร่งรอบขึ้นมา

เราจะรู้เลยว่า เรื่องนี้ไร้สาระที่จะคิด เรื่องนี้ไร้สาระที่จะคิด

อันไหนมีสาระที่จะคิด เราก็ตั่งอกตั้งใจที่จะคิดไป

อันไหนไร้สาระเป็นของฟุ้งซ่าน พอเรา รู้ทัน ว่าจิตฟุ้งซ่านปั๊บ มันจะหายไป

แต่มันจะหายไปชั่วขณะ เดียวมันจะมาคิดใหม่ เราก็ตาม รู้ ไปอีก

จนกระทั่งชำนาญมาก ๆ จิตจะมีปัญญารู้เลยว่า

ถ้าหลงไปคิดอย่างนี้ก็ทุกข์เปล่า ๆ ไม่เห็นมีประโยชน์อะไรเลย

จิตมีปัญหาฉลาด เห็นความทุกข์เกิดขึ้น จิตก็ทิ้งมันไปเอง มันก็ไม่เอาแล้วเรื่องนี้”

คิดเอาก็ได้ด้วยนะคะ ถ้าไม่เห็นไปถึงระดับจิตระดับใจ ก็ยากที่จะเห็นมันไร้สาระได้จริง ท่านสรุปง่าย ๆ ให้ฟังว่า

“ให้เราดูความรู้สึกของเราไปเรื่อย ๆ

เราไม่ได้ตั้งเป้าของการปฏิบัติว่าจะปฏิบัติเพื่อเลิกคิด

แต่เราจะปฏิบัติไปจนให้เห็นเลย

ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตเรานี้เป็นของชั่วคราว เหมือนภาพลวงตาเท่านั้น”

“วันหนึ่ง ปัญญามัน ‘ป๊ิง’ ขึ้นมาว่า เอ... นี่มันทุกข์ทั้งนั้นเลยนี่

มันจะลัดเล็ดเปรี้ยวออกไปเลย ขาดสะบั้นตรงนั้นเลย

หมดรักหมดแค้นตรงนั้นเลย เพราะฉะนั้น ต้องดูไปเรื่อย จนมันพอ”

ความรัก ความหลง ความทุกข์ ความฝัน

เหมือนกันตรงที่เป็นของชั่วคราว เหมือนมีแต่ก็ไม่ได้มีอยู่จริงเหมือนภาพลวงตานี้เอง

หลวงพ่อบอกว่า

“ในความเป็นจริงแล้ว คนในโลกอยู่กับความไม่มีสาระทั้งนั้น

เรื่องที่เราเห็นว่ามีความสาระแก่นสารมากมายนะ เอาเข้าจริง ก็ไร้สาระ

สิ่งที่เป็นสาระแก่นสารจริง ๆ

ต้องเป็นประโยชน์ที่ทำให้เราพ้นทุกข์ได้จริง

แต่ที่เราไปคลุกคลีอยู่กับสิ่งซึ่งทำให้เราทุกข์มากขึ้น

ไม่ได้ทำให้เราพ้นทุกข์จริง นั่นเรียกว่าสิ่งไม่มีสาระ”

อยากพ้นไปจากทุกข์ ก็ต้องถามตัวเองนะค่ะว่า

วันนี้เราทำเหตุแห่งสุข หรือเหตุแห่งทุกข์มากกว่ากัน

บางที ความสุขก็ไม่ได้เกิดจากการเอาชนะใจใครที่เราปรารถนาได้ทั้งโลก

แต่การเอาชนะใจตัวเอง เอาชนะความทุกข์ได้ เมื่อใจไม่สมปรารถนาต่างหาก

ที่จะทำให้เราได้ลิ้มรสสุขจากความเป็นอิสระพ้นจากพันธนาการทั้งปวงลงได้

ใครอ่านวิธีการเจริญสติตามรู้ใจตัวเองแล้วยังไม่แน่ใจหรือยังไม่เข้าใจ

วันอาทิตย์ที่ ๑๕ มิ.ย. นี้ ลองมาฟังและกราบเรียนถามหลวงพ่อบราโมทย์ท่านได้

ด้วยตนเองที่ศาลาลุงชิน ตามรายละเอียดด้านล่างนี้ด้วยนะค่ะ :)

เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

ความรัก ไม่เคยสร้างความสุขให้ใครได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ แม้พิธีสมรสก็ไม่อาจเป็นประกัน

แต่ในความทุกข์ของชีวิตคู่ *คุณพัด มนบอส* ก็ได้เล่าข้อคิดจากประสบการณ์ให้เราฟังว่า

การหัดมองสิ่งที่เกิดขึ้นตามจริง ช่วยให้เธอผ่านทุกอย่างมาได้ด้วยสุขจากใจที่ปล่อยวาง

ได้อย่างไร ติดตามได้ใน **ความรัก กับชีวิต** ในคอลัมน์ “สัพเพเหระธรรม” ค่ะ

สำหรับ “นิยาย/เรื่องสั้น อิงธรรมะ” เราได้เรื่องสั้นคุณภาพจากปลายปากกาของ *คุณเมริน*

นักเขียนมือสมัครเล่นที่หลายคนเคยติดใจ คราวนี้เธอมากับเรื่อง **รักของอินทนิล**

ท่ามกลางรักในรอยแค้นที่ไม่อาจเป็นไปได้ของกษัตริย์หนุ่มและหญิงสาวผู้เป็นที่รัก

คำมั่นสัญญาแห่งรักจะทรงอานุภาพเพียงใด ติดตามได้ในเรื่องสั้น ๒ ฉบับจบเรื่องนี้ค่ะ

“เที่ยววัด” คราวนี้ คุณ *แปดพี่น้อง* จะพาเราบินไปเยี่ยมชมวัดแห่งหนึ่งที่อยู่ไกลถึงอเมริกา

วัดป่าอภัยคีรี ขุนเขาแห่งความปลอดภัย แม้อยู่ในรัฐที่ทันสมัยไฮเทคอย่างแคลิฟอร์เนีย

แต่วัดแห่งนี้กลับตั้งอยู่ท่ามกลางความสงบเงียบของขุนเขา และสัปปายะยิ่งต่อการภาวนา

แถมมีรายการสิ่งของและปัจจัยที่ทางวัดยังขาดเก็บมาฝากด้วย ใครสนใจก็ลองแวะไปดูนะค่ะ

ข่าวสารและกิจกรรมน่าสนใจ

สุดสัปดาห์นี้ เป็นโอกาสดีสำหรับชาวกรุงเทพฯ อีกครั้งหนึ่งค่ะ

วันอาทิตย์ที่ ๑๕ มิ.ย. ๒๕๕๑ นี้ พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ท่านจะเดินทางมาแสดงธรรมที่ ศาลากาญจนานิกเชกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน)

เวลาเดิมคือ ๐๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น. ใครสะดวกก็ขอชักชวนไปกราบฟังธรรมด้วยกันนะคะ

ดูแผนที่ได้ที่นี้ค่ะ <http://larndham.net/index.php?showtopic=30544&st=1>

เดือนนี้ มีหนังสือออกใหม่ที่น่าสนใจมาแนะนำกันหนึ่งเล่ม คือหนังสือ

“ธรรมเทศนา ๔ วันในสวนสันติธรรม” โดย พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ซึ่งเป็นการถอดเสียงธรรมเทศนาและเรียบเรียงจัดพิมพ์ขึ้นโดย

กลุ่มพนักงานจาก การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.)

จากการที่ทางคณะได้เดินทางไปฟังธรรมจากท่าน ๔ วันติดต่อกัน

ร่วมกับญาติโยมทั่วไป

หลวงพ่อบราโมทย์ท่านได้อนุญาตให้จัดพิมพ์ขึ้น เนื่องจากเห็นว่าเป็นการบรรยาย

แนวทางการปฏิบัติตั้งแต่ต้นจนถึงปลายทาง และน่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจ

จัดพิมพ์จำนวน ๗,๙๐๐ เล่ม ใครสนใจก็ขอรับกันได้ที่บ้านอารีย์ (www.baanaree.net)

ที่ศาลาลุงชิน วันอาทิตย์ ๑๕ มิ.ย. นี้ หรือที่สวนสันติธรรม จ.ชลบุรี (<http://www.wimutti.net/calendar.php>) นะคะ

ใครสะดวกอ่านออนไลน์ก็อ่านได้ที่ <http://www.baanaree.net/content.php?id=695>

และดาวน์โหลดมาอ่านทั้งเล่มได้ฟรีที่ <http://www.wimutti.net/pramote/#books> ค่ะ

และสุดท้าย หนังสือ **“แรงบันดาลใจในธรรม”** และหนังสือ **“สุขใจเมื่อไม่มีเรา”**

ซึ่งเป็นหนังสือภาพงานพุทธศิลป์ของ พระอานาจ โอภาโส พุทธธรรมสถานผาซ่อนแก้ว

จ.เพชรบูรณ์ รายได้ทั้งหมดสมทบทุนสร้างพระธาตุผาซ่อนแก้ว จ.เพชรบูรณ์

ใครสนใจ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่สำนักพิมพ์เอ็มจี ๐๒-๖๘๕-๒๒๕๔ ค่ะ

ขอให้คุณผู้อ่านทุกท่านมีความสุข และมีใจที่ร่มเย็นกันถ้วนหน้านะคะ สวัสดีค่ะ :)

กลางชล

สารบัญ ↩

ถาม: เวลาเดินจงกรมแล้วรู้สึกว่จิตมันคิดเรื่องโน้น คิดเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลา ไม่ทราบว่ควรทำอย่างไรคะ

ไม่ห้ามมัน ให้คอยรู้มัน เราเดินไปนะ เราเดินเอาความรู้สึกตัว
เราไม่เดินเอาระยะทาง เราไม่เดินเอาเวลา
บางคนเดินเอาระยะทางรีบจ้ำๆ ใหญ่ คนโบราณเรียกเหมือนตามควาย
จ้ำๆ จ้ำๆ ไปนะ กะว่เดินได้ครบหนึ่งพันรอบแล้วจะเลิกอะไรอย่างนี้
รีบจ้ำให้มันครบ แล้วสบายใจ

พวกนี้เ้าเวลา จะเดินสามชั่วโมงนะ..เดิน..เมื่อไหร่จะถึงสามชั่วโมงสักที
วันไหนถึงแล้วก็สบายใจ

เราไม่ได้เอาอย่างนั้น เราเดินเอาสติ

เพราะฉะนั้นเราเดินไปสบายๆ นะ อาจจะช้าลงหน่อยหนึ่งก็ได้
หรือถูกจริตรีบเคลื่อนไหวเร็วๆ ช้าก็ได้ เร็วก็ได้ อะไรก็ได้ทั้งนั้นแหละ
เคลื่อนไหวไป พอใจลอยไปรู้สึกตัว ก็เดินต่อไปอีก

ถ้ามันล่อยรุนแรงขึ้นเลยก็ได้ หยุดเลย

รู้สึกตัวขึ้นมาแล้วก็เดินเอาใหม่

เดินไปสุดทางจงกรม อย่าเพิ่งหันกลับมา

ตอนนี้เป็นจุดอ่อนที่กิเลสจะโจมตี

พอสุดทางนี้ หยุดรู้สึกตัวเสียก่อน ค่อยๆ หันกลับมา

หันกลับมาอย่าเพิ่งเดิน

ถ้าหันกลับมาแล้วจะเดินทันที จิตมันจะเดินไปก่อนหา

มันจะไม่สัมพันธ์กัน กายไปทางนี้ จิตไปทางนี้ ใช้ไม่ได้

พอเราหันกลับมาเรารู้สึกตัวให้สบายๆ แต่ไม่ใช่แข็งนะ

รู้สึกตัวสบายๆ ก็ก้าวเดินไป พอใจลอยก็จะหยุดก็ได้

รู้สึกตัวใหม่ก็เดินใหม่ เดินไปเรื่อย
เพราะฉะนั้นความรู้สึกตัวตั้งขึ้นๆ ถึงจุดหนึ่งเราก็เห็นโดยที่ไม่ได้เจตนาจะเห็น
ร่างกายที่กำลังเดินอยู่นี้ เป็นรูปมันเดินไม่ใช่เราเดินแล้ว
ร่างกายนี้เป็นรูปเดิน ใจมันเป็นคนดู เฝ้ารู้เฝ้าดูไปเห็นมันเดิน
ถึงจุดนี้มีสิ่งที่ต้องระวังก็คือ
พอรู้กายมันเดินไปนานๆ นี่จิตชอบถลำเข้าไปพังกาย
เพราะฉะนั้นเรารู้ทันว่าจิตถลำลงไปแช่ที่กายแล้ว
รู้สึกตัวเอาใหม่ หยุดเดินก่อน รู้สึกตัว แล้วค่อยเดินไป
เห็นร่างกายมันเดินไปอีก
หรือว่าเดินๆ อยู่กุสลดกุสละอะไรเกิดขึ้นในจิตในใจเราก็คอยรู้ทัน
เพราะฉะนั้นการปฏิบัติ รู้กายไปรู้ใจไป
เอากายเป็นเครื่องสนับสนุนความรู้สึกตัว จะทำงาน
ถ้าดูจิตล้นๆ เลยมันทำได้กับบางคนนะ
บางคนดูจิตล้นๆ ก็ได้
ถ้ากำลังเรายังไม่พอ ใจเราไม่ตั้งมั่น
เราก็อาการเคลื่อนไหว อาการปฏิบัติในรูปแบบเป็นตัวช่วย

๑๑ กรกฎาคม ๒๕๔๘
สวนโพธิญาณอรัญญวาสี

ถาม: การปฏิบัติสติปัฏฐานนั้น เราต้องปฏิบัติให้ครบทั้ง ๔ ฐานเลยหรือไม่คะ
แล้วเราจะต้องเริ่มจากฐานกาย ตามด้วยเวทนา
แล้วจิตและธรรมไปตามลำดับหรือเปล่า

เวลาเราจะศึกษาอะไรสักอย่างหนึ่ง
เราหาตัวอย่าง หา case มาศึกษา เป็นตัวแทนของความรู้ทั้งหมด
เรียนศาสนาพุทธก็ศึกษาแบบมีตัวแทนเหมือนกัน

อย่างตัวแทนสิ่งที่เรียกว่าตัวเรา ถ้าขอยออกไปก็คือสติปัญฐานทั้งหลายนั่นเอง
แค่รู้หายใจเข้ารู้หายใจออก รู้แค่นี้ก็รู้ทั้งหมดได้แล้ว

พอหายใจเข้าหายใจออกนะ เราจะเห็นเลยร่างกายหายใจไปจิตเป็นคนดู
ร่างกายที่หายใจอยู่นี้ไม่ใช่ตัวเรา จิตนี้ไม่ใช่ตัวเรา มันแค่หายใจอย่างเดียว
เอาลมหายใจมาเป็นตัวอย่างในการศึกษา
แค่ศึกษาตัวเดียวนี้แหละ ก็บรรลุมรรคผลได้

หรือบางคนรู้อิริยาบถ ๔ เอาอิริยาบถ ๔ มาเป็นตัวแทนในการศึกษา
เป็นตัวอย่างที่จะศึกษา
แทนที่จะต้องรู้รูปทั้งหมดก็มารู้รูปยืน เดิน นั่ง นอน
เรียกว่ากายในกาย
คือมีตัวอย่างนั่นเอง สุ่มตัวอย่างมาเรียน ก็เป็นตัวแทนของความรู้ทั้งหมด
เรียกว่าในกายในเวทนาในจิต
ไม่ใช่เรียนทั้งหมด แต่เรียนแค่บางอันซึ่งเป็นตัวอย่าง

อย่างเราจะทำแบบสอบถามอยากรู้ความเห็นของคนล้านคนทำไม่ได้
เราก็มุ่มตัวอย่าง
ตัวอย่างที่พระพุทธเจ้าท่านให้สุมนั้นก็คือสติปัญฐาน
อารมณ์ในสติปัญฐานนั่นเอง
แค่รู้กายที่มันยืน มันเดิน มันนั่ง มันนอนนี้ ก็จะเห็นเลย
ร่างกายมันยืน มันเดิน มันนั่ง มันนอนนี้ ไม่ใช่ตัวเราหรอก
มันเคลื่อนไหวไปเรื่อยๆ เหมือนหุ่นยนต์ เป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ
ใจที่เป็นคนรู้ก็อยู่ต่างหาก จิตใจก็ไม่ใช่ตัวเราอีกล่ะ
รู้ทั้งกายรู้ทั้งใจได้ แค่ทำอันเดียวก็พอแล้ว

บางคนรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายและการหยุดนิ่ง
เรียกว่าเจริญสัมปชัญญะบรรพ
รู้การเคลื่อนไหวการหยุดนิ่ง เคลื่อนไหวก็รู้สึก ร่างกายหยุดนิ่งก็รู้สึก
รู้สึกไปเรื่อยๆ จะเห็นเลย ร่างกายก็ส่วนหนึ่ง จิตก็ส่วนหนึ่ง จะแยกกัน
กายไม่ใช่ตัวเรา จิตไม่ใช่ตัวเรา เกิดปัญญา

หรือบางคนท่านก็สอนให้สุมเรียนเวทนา
ความปวด ความเมื่อย ความสุข อะไรอย่างนี้
จะเห็นเลยเวทณาก็ส่วนนี้ กายก็ส่วนนี้ จิตก็ส่วนนี้
ก็กระจายชั้นธ่อออกมาเหมือนกัน แต่กระจายละเอียดกว่าการรู้กาย

เพราะฉะนั้นเวทนา สุข ทุกข์ เฉยๆ สามอย่างนี้เกิดขึ้นทั้งวัน
ถ้ามันสุข มันทุกข์ มันเฉยๆ เรามีสติ ก็คือเรามีสติทั้งวัน
เพราะฉะนั้น อารมณ์ที่พระพุทธเจ้าให้ไว้เป็นตัวอย่างในการศึกษาของเรา
เป็นอารมณ์ที่เกิดทั้งวันทั้งหมดเลย

หายใจเข้าหายใจออกเกิดทั้งวัน
ยืน เดิน นั่ง นอนเกิดทั้งวัน
เคลื่อนไหวหยุดนิ่งเกิดทั้งวัน
สุข ทุกข์ เฉยๆ เกิดทั้งวัน

หรือบางทีท่านก็ให้สุม
บางคนจิตนิสัยชอบคิดมาก
ตัวอย่างของการศึกษาที่ท่านให้ทำก็คือดูจิต
จิตตั้ง ๑๖ ตัว ที่ใช้ในสติปัฏฐาน หรือมี ๘ คู่
แท้จริงเรียนคู่ใดคู่หนึ่งก็ปฏิบัติได้ทั้งวันแล้ว
เช่น จิตมีโทสะกับจิตไม่มีโทสะ
จิตเราก็มี ๒ ประเภทเท่านั้นเอง
จิตที่มีโทสะกับไม่มีโทสะ นี่แบ่งโดยเอาโทสะเป็นตัวตั้ง

ถ้าศึกษาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จะเห็นเลย จิตที่มีโทสะนี้เป็นตัวแทนของจิตอกุศล
จิตที่ไม่มีโทสะ รู้ว่าเมื่อกี้มีโทสะ เป็นตัวแทนจิตฝ่ายกุศล
เพราะฉะนั้นจิตทั้ง ๒ ฝ่ายล้วนแต่เกิดแล้วก็ดับทั้งสิ้น
ทั้งกุศลและอกุศลเกิดแล้วก็ดับทั้งสิ้น

การรู้จิตก็ทำให้รู้กายด้วยไม่ใช่รู้แต่จิต
ก็จะเห็นกายนี้ไม่ใช่ตัวเราหรอก เป็นสิ่งที่จิตเข้ามาอาศัยอยู่ กายนี้ไม่ใช่ตัวเรา หรือ

บางคนดูแลจิตมีโรคกับจิตไม่มีโรค
สองตัวนี้ก็คลุมเวลาปฏิบัติทั้งหมดแล้ว
จิตก็มี ๒ พวกเท่านั้นเอง
จิตที่มีโรคกับไม่มีโรคก็เป็นตัวแทนของการศึกษา
จิตที่มีโรคเป็นตัวแทนของอกุศล จิตไม่มีโรคเป็นตัวแทนกุศล
ทั้งหมดเกิดแล้วดับทั้งสิ้นเหมือนกันอีก
จิตมีโมหะ จิตหลงไป กับจิตรู้สึกตัว จิตไม่มีโมหะ ก็เป็นตัวแทนแบบเดียวกัน

เพราะฉะนั้นคนแต่ละคนนั้น ใช้อารมณ์กรรมฐานจริงๆ ใช้ชนิดเดียว
อารมณ์กรรมฐานที่พระพุทธเจ้าเลือกให้เป็นอารมณ์ที่เกิดตลอดเวลา
ถ้าตามรู้ตามดูเราก็มีสติตื่นขึ้นมาได้ทั้งวัน
สามารถเห็นกายตามความเป็นจริงว่าไม่ใช่เรา
เห็นจิตตามความเป็นจริง ว่าจิตทุกอย่างเลยไม่เที่ยงนะ
จิตดีหรือจิตเลว กุศลอกุศล เกิดแล้วดับหมดเลย บังคับก็ไม่ได้เลือกก็ไม่ได้
เพราะฉะนั้นการศึกษาธรรมะอย่างนี้เรียกว่าธัมมวิจยะ
เราวิจยธรรมะ วิจยธรรมะไม่ได้เรียนทั้งหมด
เราเลือกตัวอย่างของการศึกษาขึ้นมาเป็น case study
เพราะฉะนั้นวิชาการศึกษาสมัยใหม่นี้ตามหลังมาก วิชาการศึกษาณะ
โอ้อัจฉรยณะ พระพุทธเจ้า ท่ามกลางคนที่ใช้ศรัทธา
พระพุทธเจ้าเกิดปัญญาได้ขนาดนี้

๒๖ กรกฎาคม ๒๕๔๘
สวนโพธิญาณอรัญญวาสี

ถาม: อยากให้หลวงพ่อบริยายสิ่งที่เกิดในการปฏิบัติธรรม หรือที่พูดว่าสุดโต่ง ๒ ด้าน

สิ่งที่ผิดมี ๒ อย่าง อย่างหนึ่งเรียกว่ากามสุขัลลิกานุโยค
อะไรคือกาม ก็คืออารมณ์ที่มายั่วให้ใจเราหลงนั่นเอง เรียกว่ากาม
เช่น รูปที่สวยงาม เป็นกามมาล่อให้ใจเราหลง
เสียงมาล่อให้ใจเราหลงนี้เรียกกาม
กระทั่งความคิดของเราเองยังเป็นกามได้เลย
คนก็คิดๆ แล้วเพลิดเพลีนไป สิ่งเหล่านี้มายั่วให้เราหลง
ถ้าเมื่อไหร่เราหลงในกาม คือหลงในอารมณ์ที่มายั่ว เราจะลืมกายลืมใจตัวเอง
รู้สึกไหม เวลาอย่างตอนนี้ตั้งใจฟังหลวงพ่อก็รู้สึกไหม
เราลืม เรานั่งก็ไม่ว่าแล้ว ใจเราเป็นยังงี้เราก็ไม่รู้
ดังนั้นเมื่อไหร่เราหลงนี้ เราจะลืมกายลืมใจตัวเอง

อย่างที่สองที่ผิดนะ เรียกว่า อัตตภิกลมณานุโยค
การบังคับตนเอง การกดข่มตนเอง การทำตนเองให้ลำบาก
นักปฏิบัติเกือบร้อยละร้อยคือนักบังคับตนเอง
นึกออกไหม อย่างเราหายใจมาแต่เกิดไม่เหนื่อยนะ
พอเราไปฝึกกำหนดลมหายใจมักจะเหนื่อย
หรือเราบังคับตัวเอง รู้สึกไหม ตัวเราแข็งแรง
ร่างกายเราก็แข็งแรง ใจเราก็แข็งแรง บางที
ตอนที่เราไม่ได้คิดถึงการปฏิบัติร่างกายเราก็สบายๆ
จิตใจเราก็เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมดา
แต่พอเราคิดถึงการปฏิบัติ เราเริ่มตรึงความรู้สึกของตัวเองให้มันนิ่ง
การตรึงให้มันนิ่งนี้ มันจะทำให้เราไม่เห็นไตรลักษณ์
อย่างใจของเรา เราไปเพ่งให้มันนิ่ง มันก็เที่ยงอยู่อย่างนั้นเอง ไม่มีไตรลักษณ์ให้ดู
แต่ถ้าเราหายใจเข้าหายใจออกไปนะ หายใจไป เราเห็นร่างกายนี้หายใจไป
บางทีก็เห็นจิตหนีไป เรารู้ทันจิต

หายใจไปแล้วมีความสุขเรารู้ หายใจไปแล้วอึดอัดเป็นทุกข์เรารู้
หัดคอยรู้คอยดูไป เพราะฉะนั้นหายใจไป เตียวก็คอยรู้กาย เตียวก็รู้เวทนา เตียวก็
รู้จิต หมุนเวียนไปได้ ไม่ได้บังคับ

แต่ถ้าเราไปบังคับให้หนึ่ง มันจะไม่มีไตรลักษณ์ให้ดู
เช่น เราไปกำหนดลมหายใจนะ ไม่ยอมดูโลกข้างนอก ไม่ยอมคิดอะไรเลย
รู้แต่ลมหายใจอันเดียว ใจเราจะนิ่งๆ ยิ่งฝึกไปจนแกยึ่งนิ่งแก่
เราจะรู้สึกกว่าจิตนี้เป็นของบังคับได้ จะรู้สึกกว่าจิตเป็นของบังคับได้
แทนที่จะเห็นว่าจิตเป็นอนัตตา กลับไปเห็นว่าจิตเป็นอัตตา
เพราะฉะนั้นพอเราฝึกมานานมาก พวกที่เล่นมานานมากๆ
บางทีเลยเห็นว่าจิตนี้เป็นอัตตา

แต่การเจริญสติอย่างศาสนาพุทธนี้เรียนให้เห็นความจริงว่าไม่เที่ยง
เห็นเลยใจเราเปลี่ยนทั้งวัน เตียวสุข เตียวทุกข์ เตียวดี เตียวร้าย
เรียนเพื่อให้เห็นตรงนี้นะ เพื่อให้เห็นไตรลักษณ์ ไม่ใช่เรียนเพื่อให้นิ่งหรือ

๒๖ กรกฎาคม ๒๕๔๘
สวนโพธิญาณอรัญญวาสี

พระปราโมทย์ ปาโมชฺสี

สารบัญ ↩



ขายเหล้าเจริญสติใหม่

กรณีเฉพาะตนของ - ปลา

อาชีพ - ขายของร้านชำ

ลักษณะงานที่ทำ - ยังเรียนอยู่และช่วยที่บ้านขายของ เป็นร้านเล็กๆที่มีเบียร์และเหล้าอยู่ด้วย

คำถามแรก - ตอนช่วยพ่อแม่ดูแลร้าน ดิฉันต้องเป็นคนหยิบยื่นเหล้าและเบียร์ให้ลูกค้ากับมือ เพราะตู้เย็นอยู่หลังเคาน์เตอร์ เพื่อให้ลูกค้าสั่งเอาไม่ใช่หยิบเอง ตอนแรกก็ไม่รู้สึกอะไรเลย แต่เพิ่งมาทราบว่า เป็นหนึ่งในมิชฌาวณิชา คืออาชีพที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าไม่ใช่การค้าขายอันชอบอันควร ถือว่าเป็นการค้าสิ่งไม่ดี อย่างนี้ถือเป็นบาปติดตัวถึงขั้นขวางการเจริญสติใหม่? ตอนยื่นเหล้าเบียร์นี้ทราบวาระจิตตัวเองอย่างหนึ่ง คือรู้สึกแย่มาก เหมือนทำผิดคิดร้าย จะหม่นหมองไปนาน

ต้องถามตัวเองว่าคุณ ‘คิดอยากขายเหล้า’ หรือเปล่า ถ้าไม่คิดก็ไม่ถือว่าบาปครับ

มีคาถาพระธรรมบทอยู่บทหนึ่งที่น่าฟังมากครับ คือ เมื่อฝ่ามือไม่มีแผล ก็ย่อมถือยาพิษได้โดยที่พิษไม่ซึมซาบเข้าสู่ร่าง ฉะนั้นดิฉันนั้น บาปย่อมไม่มีแก่คนที่ไม่คิดจะทำ

คาถานี้มีที่มาจากการที่สาวคนหนึ่ง เป็นโสเภณีนุชคนผู้ไม่เบียดเบียนแล้ว มีศีล ๕ เป็นปกติแล้ว แต่ไม่ได้บวช และเป็นภรรยานายพราน นางปรนนิบัติสามีเยี่ยงภรรยาทั่วไป แม้กระทั่งตระเตรียมและหยิบยื่นคันธนูให้พรานผู้เป็นสามีเพื่อนำไปใช้ประกอบอาชีพทุกเช้า

เมื่อคนรำลึกกันว่านางเป็นถึงโสดาบัน แต่กลับยื่นอาวุธให้สามีนำไปประกอบอาชีพ ก็ได้รับคำอธิบายว่าที่หยิบยื่นให้ นั้น ไม่ใช่ด้วยเจตนาว่าสามีนำนารูนี้ไปฆ่าสัตว์ สามีนจนำรูนี้ไปล่าสัตว์มาเลี้ยงชีพคนในบ้านได้มาก ๆ แต่นางทำไปโดยยืนพื้นอยู่บนความคิดที่ว่า ‘เราจะปฏิบัติต่อสามีตามสมควรแก่หน้าที่ของภรรยา’

อาวุธของสามีนางนั้นแหละคือยาพิษ แต่จิตนางไม่ประกอบด้วยผลคือความคิดประทุษร้ายต่อสัตว์ เมื่อปราศจากผลคือเจตนาฆ่าฟันใดๆ ฉะนั้นจึงไม่ถือว่าเป็นส่วนผิดไปด้วย

ที่คุณรู้สึกแย่ตอนยื่นเกล้าให้ลูกค้า ก็ขอให้สังเกตอย่างนี้ครับ ตัวความรู้สึกแย่ถูกรู้ได้ไหม รู้ไหมว่าความรู้สึกแย่นั้นเกิดขึ้นในทำนุหรือทำนัง และที่สำคัญเมื่อรู้สึกถึงความรู้สึกแย่ ความรู้สึกแย่นั้นหายไป กลายเป็นว่างจากความรู้สึกแย่ได้ไหม?

บอกตัวเองไว้นะครับ ความสามารถในการเห็นความรู้สึกแย่ๆ ตลอดจนทราบชัดว่าความรู้สึกแย่ๆหายไปเมื่อถูกเห็น แล้วกลายเป็นความว่างแทน นั้นแหละครับที่แสดงให้เห็นว่าบาปไม่เกาะจิต บาปไม่ใช่ของติดตัวคุณ

ภาวะของจิตนั้น ถ้ากำลังย่อมด้วยบาปจริงจะดูไม่ได้ะครับ เพราะจิตจะมีจดจ่อไม่มีช่องว่างให้สติเจริญขึ้นได้ ชื่อนี้ท่องไว้เลย

ถ้าคุณไม่ได้เป็นคนสั่งเหล่าเข้าร้าน ไม่มีเอี่ยวอะไรด้วยการคิดของหรือสั่งเพิ่ม ก็อย่าเป็นกังวลไปเลย คุณช่วยพ่อแม่ขายของด้วยฐานะลูก คิดแบบลูกช่วยพ่อแม่ทำมาหากินตามสภาพ ถือว่าไม่เปิดแผลทางใจใดๆ ตรงข้าม ความไม่สบายใจถือเป็นหลักฐานว่าคุณไม่ได้มีแม้แต่ความยินดีกับการขายเหล่าแม้แต่หน่อย

เพื่อบอกย้ำให้จิตปลอดจากอกุศลอย่างบริบูรณ์ ก็ให้พิจารณาไปด้วยว่าเมื่อสติเจริญแล้ว สภาพของจิตย่อมมีความสามารถรู้ชัด รู้ตามจริง ตลอดจนคิดอ่านในทางสว่าง ทางกุศล

เสร็จแล้วพิจารณาอีกที ถ้ามองตัวเองว่าเหล่ามาเป็นเครื่องบันเทิงหรือเป็นตัวส่งเสริมสติ คุณย่อมได้คำตอบชัดเจนว่าเป็นตัวบันเทิง เป็นเครื่องมอมเมา ไม่น่ายินดี

หมายความว่าวันหนึ่งพอกิจการตกมาอยู่ในมือคุณ สิ่งแรกที่คุณจะคัดออกก็ย่อมเป็นเหล่าและเปียร์นั่นเอง พอยืนยันกับตนเองเช่นนั้นได้ก็สบายใจครับ ย้ำระลึกกับตนเองไว้ **เมื่อมีสิทธิ์เลือก คุณเลือกที่จะขายหรือไม่ขาย นั่นแหละถึงจะเป็นกรรมของคุณ เป็นบาปบุญของคุณ**

ในวันที่กิจการยังเป็นสิทธิ์ตัดสินใจของพ่อแม่ คุณเพียงสำรวจใจตัวเองก็แล้วกัน ว่าที่ผ่านมามีไหมที่ดีใจขายเหล่าได้เยอะ จะได้มีเงินเข้าร้านแยะ หากพบว่าไม่เคยมีใจยินดีเลย ก็ให้นับว่าคุณไม่เคยมีส่วนเกี่ยวข้องกับแม่แต่น้อยครับ

คำถามที่สอง – การที่ดิฉันเจริญสติแล้วบางวันได้ผล แต่บางวันฟุ้งซ่านอย่างหนัก เป็นเพราะผลของการมีส่วนในการขายเหล่าหรือเปล่าคะ? ยิ่งวันยังไม่สบายใจ ตอนเห็นหน้าลูกค้าประจำที่สั่งเหล่าแล้วอยากกลับไปหลังร้านให้พ้นๆ แต่ก็จวนใจ เพราะที่บ้านไม่ได้จ้างคนงาน หากไม่ใช่เวรดิฉันก็ต้องเป็นพ่อแม่หรือน้องสาว

จากที่เล่ามา น่าจะมีคำตอบอยู่ในตัวเองแล้ว **ความกังวลของคุณเองนั่นแหละครับ เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ฟุ้งซ่านอย่างหนัก**

คนเราโยงเรื่องเกี่ยวกับจิตไม่ค่อยถูก ว่าอันไหนเป็นเหตุ อันไหนเป็นผล จริงอยู่บาปบางอย่างทำให้ฟุ้งซ่านจัด เช่นการกินเหล้านี้พระพุทธเจ้าท่านก็ตรัสไว้ว่าเป็นเหตุให้ฟุ้งซ่านหรือถึงขั้นเป็นบ้าได้ ฉะนั้นถ้าขายเหล่าด้วยความโลภอยากทำเงิน ก็ไม่แปลกที่จะฟุ้งซ่านจัดตามลูกค้า **เพราะตามหลักกรรมวิบากนั้น ให้สิ่งใดกับใคร ก็ย่อมได้สิ่งนั้นเข้าตัว**

ผู้ให้เหตุแห่งความฟุ้งซ่าน ย่อมได้รับเหตุแห่งความฟุ้งซ่าน ผู้ให้เหตุแห่งความเป็นบ้า ย่อมได้รับเหตุแห่งความเป็นบ้า

แต่สำหรับคุณไม่ใช่ต้นคิดขายเหล่า ฉะนั้นตัวความฟุ้งซ่านน่าจะมาจากเหตุอื่นมากกว่า และเหตุแห่งความฟุ้งซ่านก็มีอยู่หลากหลาย ถ้าคุณกังวลเรื่องเรียน กังวลเรื่องแฟน กังวลเรื่องเพื่อน มันก็เป็นเหตุให้ฟุ้งซ่านได้ทั้งนั้น

แต่เมื่อผมเกี่ยวกับการขายเหล้าอยู่ในใจคุณ กลายเป็นจุดเด่นที่ถูกตีให้ปูดขึ้นมา
เหนือสิ่งอื่นใด คุณก็โยนไปสงสัยว่าทำไมทางคงเป็นเพราะขายเหล้านี้เอง จึงฟังซานจัด
เจริญสติไม่ก้าวหน้า

ต่อไปให้เน้นดูตรงนี้ก็แล้วกันนะครับ ขณะใดฟังซานจัด ขอให้ดูว่ามีความกังวล
ควบคู่ไปด้วยหรือไม่ ถ้ามีให้รู้ว่ามี และเมื่อรู้แล้วว่ามี จิตคุณก็จะเลิกอยู่ในอาการ
เลี้ยวความกังวล เปลี่ยนไปเป็นดูความกังวล และเห็นความกังวลแสดงความไม่
เที่ยงไปเอง

เครื่องพิสูจน์ว่าดูได้ถูกต้องไม่ใช่หายฟุ้งหั่นทิ่ม ไม่ใช่ใจเจียบกริบหั่นทิ่ม แต่เป็นความ
รู้สึกสบายใจขึ้น เพราะความกังวลกับความสบายใจเป็นปฏิปักษ์ต่อกัน อยู่ฝั่งตรงข้าม
กัน หากสบายใจแล้วรู้ว่าสบายใจ ตรงนั้นให้ถือว่าคุณเห็นความไม่เที่ยงของความ
กังวลแล้วนะครับ

ตัวหลอกว่าเป็นเรา

กรณีเฉพาะตนของ - ปอมม์

อาซีฟ - แม่บ้าน

ลักษณะงานที่ทำ - เลี้ยงลูก ดูแลบ้าน

คำถามแรก - ตามรู้กายใจจนเริ่มเห็นว่ากายไม่ใช่เรา และเห็นว่ากายก็ส่วนหนึ่ง ใจก็ส่วนหนึ่ง ความเจ็บก็อีกส่วนหนึ่ง โดยไม่ได้ตั้งใจจะแยก แต่ก็ยังมีความรู้สึกอยู่ ว่ามีเราอยู่ที่ไหนอีกสักที ที่แรกก็หาไม่เจอว่ามันอยู่ตรงไหน สังเกตไปก็ซึกซึกลึกว่าอยู่ที่ตัวรู้นั้นเอง ยังมีความยึดถือว่าตัวรู้เป็นเรา ก็เลยลองมาดูตัวรู้เป็นพิเศษ เห็นเข้าไปว่ามันไม่เที่ยง เดียวรู้นั้น เดียวรู้นี้ ไม่แน่นอนสักอย่าง แต่ทำไปทำมากลับรู้สึกว่ามีภาคใหม่ขึ้นมาดูตัวรู้ พยายามดูภาคใหม่นั้นให้ชัดๆ เลยกลายเป็นรู้อ่อนรู้ ถ้าถอยออกมาแล้วจะเบลอละ ไม่แน่ใจจะว่ากำลังหลงทางอยู่หรือเปล่า

ปกติคนเราจะรู้สึกว่ามีตัวเองอยู่ก้อนหนึ่ง กายอยู่ที่ไหนตัวเราอยู่ที่นั่น ใจอยู่ที่ไหนตัวเราอยู่ที่นั่น ความคิดอยู่ที่ไหนตัวเราอยู่ที่นั่น ไม่ว่าจะรู้สึกถึงกาย ใจ หรือความคิดทั้งหมดก็เป็นสิ่งบอกความเป็นตัวเราไปทั้งนั้น

ที่สำคัญคือกายใจดูเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ผสมรวมเป็นความรู้สึกในอัตตาตัวเราก่อนหนึ่ง ไม่มีความเป็นต่างหากจากกัน จึงไม่เกิดความสงสัยเลย เอาแต่ปักใจเชื่อแน่นๆว่านี่แหละตัวเรา ทั้งกาย ทั้งใจ และทั้งความคิดอันปรากฏอยู่ท่ามกลางกายใจนี้

ต่อเมื่อเริ่มทำให้สติเจริญขึ้น ไม่เอาแต่หลงเชื่อว่า มีเรา มีเรา ค่อยๆดูว่าลมหายใจมันเข้าแล้วก็ออก ค่อยๆดูว่าร่างกายมันเคลื่อนไหวแล้วก็หยุด ค่อยๆดูว่าจิตมันฟุ้งซ่านขึ้นมาแล้วก็สงบลงไป โดยไม่มี 'ใคร' บังคับได้ ปัญญาที่ผุดขึ้นในท่ามกลางความรู้สึกตัว

ตามจริงนั่นเอง ว่ากายก็อย่างหนึ่ง ใจก็อย่างหนึ่ง ความรู้สึกและความคิดก็อีกอย่างหนึ่ง ไม่ใช่ก้อนอึดตาย่างที่เข้าใจแต่แรก

ช่วงเวลาที่กายใจปรากฏแยกกัน มโนภาพความเป็นเราจะหายไปชั่วคราว อิริยาบถปัจจุบันปรากฏให้รับรู้ตามที่มันเป็นว่ามีแต่ทำนอง ไม่มีเรานั้น มีแต่ทำยืน ไม่มีเรายืน

ความเจ็บจากการกระทบกระแทกใดๆเกิดขึ้น ก็สักแต่เป็นความเจ็บ ไม่มีมโนภาพของผู้เจ็บ ความเจ็บเป็นเรื่องของกาย ความเจ็บเป็นเรื่องของใจ ไม่ใช่เรื่องของเรา

มีแต่อาการ ไม่มีผู้ถูกระทำ

หากรู้ไปเพียงเท่านี้เรื่อยๆก็อยู่บนทางที่จะพาไปถึงจุดประหารความสำคัญผิดว่า กายใจเป็นตัวเราอย่างเด็ดขาดแล้วครับ แต่พอคุณสงสัยขึ้นมามีว่าทำไมไม่เห็นกายใจตามจริงแล้ว จึงยังรู้สึกว่ามีตัวตนอยู่ อาการความหาตัวตนก็เกิดขึ้นทันที

อาการความหาตัวตนนั้นแหละ บ่อเกิดของตัวตน และเป็นที่ตั้งของตัวตน!

ความรู้สึกว่ารู้ซึ้งรู้อยู่ในนั้นเป็นความปรุงแต่ง เป็นของหลอกล่อให้ไปเพ่งดู ตัวที่สามารถเลือกดูอะไรได้อย่างใจนั้นแหละ คือต้นตอของความสำคัญว่า ‘ข้าคือผู้เลือก’

ความรู้สึกชนิดนี้ฝังแน่นมาทุกภพทุกชาติ ตลอดกับตลอดกาลป์ และจะหาที่สิ้นสุดไม่ได้ตราบเท่าที่เราเฉลียวไม่ทัน

สรุปคือทำมาได้ถึงขั้นนี้ดีมากแล้ว แต่ถ้าคราวหลังสงสัยว่าทำไมยังรู้สึกว่ามีตัวตน ให้ดูความสงสัยไปนะครับ อย่าไป ‘กำหนดดูที่ตั้งของตัวตนให้ชัด’ เป็นอันขาด จริงๆแล้วที่ตั้งของตัวตนอยู่ที่ความพอใจในการเห็นรูป ความพอใจในการได้ยินเสียง ตลอดจนความพอใจในการได้คิด ได้ค้น ได้เป็นผู้เลือกคิด ได้เป็นผู้เลือกรู้มันแหละ

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในวิธีเจริญสติของท่านครับ แม้ความผลอนิฉินในอาการเลือกคิด เลือกรู้ ก็เป็นความทะยานอยาก ยังผลให้เกิดความพอใจจะมีตัวตนเอาไว้คิด เอาไว้รู้ ฉะนั้นก็อย่าให้อาหารกับมันด้วยการ ‘อยากดูตัวตนให้ชัดๆ’ อีก

คำถามที่สอง – บางทีก็รู้สึกแคว้งคว้างเหมือนกับจะเล็กก็เล็กไม่ได้ เพราะมันรู้ขึ้นมาเอง รู้สึกคล้ายลอยคอไปในทะเลแบบไม่สิ้นสุด จนเหนื่อยที่ไปรู้มากเห็นมากนั่นะค่ะ

ความเหนื่อยเป็นตัวฟ้องครับว่าคุณยังไม่ ‘รู้เอง’ อย่างเป็นธรรมชาติ แต่เป็นภาวะ ‘นึกขึ้นมาได้’ เป็นขณะๆ

ภาวะ ‘นึกขึ้นมาได้’ นั้น เป็นสติจริงๆ ทว่าไม่ได้ยืนพื้นอยู่บนฐานของจิตที่คงเส้นคงวา

จิตที่ ‘พร้อมรู้เองอย่างเป็นธรรมชาติ’ จะมีความตั้งมั่น คุณจะรู้สึกเหมือนเลิกลอยคอกกลางทะเล เพราะไปถึงจุดที่เท้าหยั่งลงแตะพื้น และหยัดยืนสบายอยู่อย่างมั่นคง ไม่เคลื่อนไหว ไม่หวั่นไหว ตรงนั้นท่านเรียกว่าเป็นความตั้งมั่นแห่งจิต หรือ ‘สมาธิจิต’

สมาธิจิตไม่ใช่ภาวะจิตใจเพ่งขึ้นผืนเกร็งกำลังเพื่อยุติการเคลื่อนไหว ทว่าคือสภาพของจิตที่โปร่งเบา เป็นอิสระจากความฟุ้งซ่าน เป็นอิสระจากความกระโดดไปอยากโน่นอยากนี้ ไม่ถูกห่อหุ้มด้วยกิเลสหยาบ จึงเปลี่ยนจากภาวะกระด้างเป็นอ่อนโยน ควรแก่การเกิดสติรู้เห็นกายใจตามจริง

เพื่อเพิ่มความตั้งมั่นให้แก่จิต คุณอาจเดินเล่นกลับไปกลับมา รู้เท้ากระทบเฉยๆ พอจิตเริ่มเคลื่อนจากเท้า เท้าเริ่มพราเลือนไปจากใจ กลายเป็นเหม่อลอย ก็รู้สึกถึงความเหม่อลอย แล้วกลับมาอยู่กับสัมผัสกระทบระหว่างฝ่าเท้ากับพื้นใหม่

หรือเมื่อนั่งรอใคร แทนที่จะปล่อยลมหายใจทิ้งเปล่าก็ดูไปว่าวินาทีนี้เป็นตาของลมเข้าหรือลมออก ดูเข้าไปเข้ามาแทนที่จะเบื่อ กลับจะยิ่งสนุกเมื่อพบว่าลมหายใจไม่ซ้ำกันจริง มียาวบ้าง สั้นบ้าง มีขัดบ้าง ไม่ขัดบ้าง แต่แม้ลมหายใจไม่สม่ำเสมอ จิตกลับสม่ำเสมอด้วยสภาพดู สภาพรู้อยู่นั่นเอง

หากจิตของคุณตั้งมั่น สบาย ไม่โดดไปโดดมาจริงๆ พอกลับมาเห็นกายใจแยกกันใหม่ เห็นภาวะรู้ซ้อนรู้ใหม่ หรือเห็นอะไรใหม่ๆ อีก คราวนี้คุณจะไม่เหนื่อย ไม่เหมือน

ลอยคอกกลางทะเลแล้ว จิตจะเหลือแต่กิริยารู้ว่าสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งหนึ่งดับไป หรือแม้
สิ่งนั้นดูตั้งมั่น สิ่งนั้นก็ไม่ใช่เรา เป็นภาวะตั้งขึ้นเพื่อให้ดูเฉยๆเท่านั้นจริงๆ

แล้วใครเล่าจะเป็นผู้เหนียว? แม้แต่ความเหนียวก็แค่ภาวะเสื่อมไปของจิตที่มี
กำลังตั้งมั่นเท่านั้นเอง

ดังตฤณ

สารบัญ ↩



เฮ้อ! – อะไรจะบังเอิญขนาดนั้น สาวใหญ่วัย ๕๕ ปีในรัฐฟลอริดา นั่งอยู่บนเรือ ตีๆ มีปลากะเบนกระโดดขึ้นมาใช้เงี่ยงแทงดับ โลกจะกลายเป็นแดนประหารหรืออย่างไร ทำไมสัตว์เชื่องๆอย่างปลากะเบนถึงทำร้ายคนได้?

โลกเป็นแดนประหาร รวากับเวทีแสดงมหรสพแห่งการตายขนาดมหึมาอยู่แล้ว ครับ เพราะทั่วทุกทวีปมีคนตายที่นั่นที่นี้รวมกันเป็นแสนๆอยู่แล้ว เพียงแต่เป็นมหรสพแห่งการตายที่กระจัดกระจายหน่อย เลยไม่มีผู้ชมได้ทั่วถึง

ปลากะเบนเริ่มเป็นที่รู้จักหลังจากทำเอาสตีฟ เออร์วิน หรือ ‘ครอกโคไดล์ ฮันเตอร์’ พิธีกรรายการสารคดีโทรทัศน์ชื่อดังชาวออสเตรเลีย ถึงแก่ความตายโดย ‘บังเอิญ’ ขณะกำลังถ่ายทำสารคดีใต้ท้องทะเลในเดือนกันยายน ๒๐๐๖

สาวใหญ่ในข่าวน่ากลุ้มคนนี้อย่าง ‘ตายโดยบังเอิญ’ กว่าสตีฟ เออร์วินหลายเท่า ค่าที่นั่งอยู่บนเรือแท็กซี่ มีโซลงน้ำหาเรื่องเสียงตายแต่อย่างใดเลย

ในทางปฏิบัติแล้ว ชาวขึ้นนี่คงไม่อาจเป็นอุทาหรณ์สอนใจใครได้ เนื่องจากเป็นประเภทหนึ่งในร้อยล้าน ที่จะมีปลาเหาะขึ้นมาเหนือน้ำและให้เงี่ยงมีพิษของมันแทงเอาจนถึงแก่ความตาย แต่ข่าวก็ทำให้คนทั่วไปนึกฉงนสงสัยได้ว่า **ความบังเอิญมีจริงหรือว่าผลอันสมควรแก่เหตุมีจริงกันแน่**

เรื่องเหลือเชื่อมีให้เห็นทุกวัน และมีอยู่เรื่อยๆ เพียงแต่จะเป็นข่าวดังไปทั่วโลกหรือไม่เท่านั้น เมื่อครั้งพุทธกาลก็มี และได้รับการบันทึกไว้ในพระไตรปิฎกด้วย ทว่าครั้งนั้นเรื่องเหลือเชื่อก็ได้รับการคลี่คลายให้หายสงสัย เพราะมีพระพุทธเจ้าผู้รู้แจ้งแทงตลอดในกรรมวิบากคอยไขอยู่

อาทิเช่นเรื่องของอิกากะตาชาติ เรื่องมีอยู่ว่าหญิงคนหนึ่งทำอาหารอยู่หน้าเตาไฟ เปลวไฟได้พุ่งจากเตาติดเสื้อย่นรอกันหม้อซึ่งทำด้วยหญ้า เสื้อย่นนั้นแขวนอยู่ที่ชายคา

พอถูกไฟไหม้ก็มีอันให้ต้องปลิวขึ้นไปบนอากาศด้วยแรงลม ขณะนั้นเองเผอิญมีอิกาทัวหนึ่งบินผ่านมารับเสวียนไฟเข้าคอพอดี อิกาทัวนั้นเลยตกลงมาตายต่อหน้าต่อตาใครต่อใคร เป็นที่น่าประหลาดใจยิ่งนัก

ภิกษุหมู่หนึ่งเดินบิณฑบาตอยู่ใกล้ๆ เห็นเหตุการณ์เข้าก็พากันดำริว่ากาตัวนี้สงสัยจะกรรมหนัก บินอยู่ในอากาศแท้ๆ ยังอุตส่าห์เจอบ่วงหลุมพรางเข้าคอกองคอก เลยชักชวนไปกราบทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้าให้หายคาใจกัน

หลังสดับฟังเรื่องราวจบ โดยที่พระพุทธเจ้าไม่ต้องทรงเห็นด้วยพระจักขุประสาท ท่านก็หยั่งทราบด้วยพระญาณเกี่ยวกับกาเคราะห์ร้าย อีกทั้งยังแทงตลอดไปจนถึงเหตุให้มันต้องประสบกับชะตากรรม จบชีวิตกะทันหันเช่นนั้น

ท่านตรัสประทานคำตอบแก่เหล่าภิกษุ ว่าอดีตชาติของอิกาเป็นชวานาคนหนึ่ง บังคับวัวจอมขี้เกียจของตัวเองไม่ได้อย่างใจ แม้ทุบตีอย่างไรก็เอาชนะนิสัยขบถนอเกียจคร้านของมันไม่ได้ จึงโมโหโกรธา เอาฟางมามัดเป็นพ่อน ทำเป็นพวงมาลัยสวมคอโคตัวนั้น เสริ่งแล้วเอาไฟจุดมาปนกิ่ววัวทั้งเป็น เขย็นดูมันร้องโหยวนเป็นนานโดยไม่ยอมใจอ่อนให้ความช่วยเหลือ จนกระทั่งมันตายดับไปต่อหน้าต่อตานั่นเอง

บาปนั้นหนักแน่นมาก เพราะเกิดจากจิตที่คิดกระทำการลงมืออย่างเหี้ยมโหด ไร้ความปรานีปราศรัย จึงส่งผลให้ชวานาไปปรับกรรมในนรกก่อน จากนั้นยังเหลือเศษบาปอยู่ จึงมาเกิดเป็นกา บินอยู่ตึกๆเจอบ่วงไฟล่อลวงไฟใส่คอกกลางอากาศเข้าให้

กรรมอาจให้ผลแบบที่ดูเผินๆเหมือนบังเอิญอย่างเหลือเชื่อ แต่ตอนที่เจ้าตัวก่อกรรมนั้น ไม่เคยมีการกระทำโดยบังเอิญเลย ทุกครั้งต้องมีเจตนาเป็นประธานเสมอ

วิบากกรรมไม่มีหน้าตา แต่มีเหตุการณ์ให้ดูให้ชม โดยดิงเอาวัตถุใดๆในละแวกใกล้มาใช้ก็ได้ทั้งสิ้น จะเป็นวัตถุมีวิญญาณครอง หรือวัตถุไม่มีวิญญาณครองก็ตามที

เครื่องประหารนั้นปราศจากความผิด เพราะถูกบังคับโดยวิบากกรรมอันเป็นตุลาการผู้ทรงอำนาจสูงสุด ตัวคนถูกประหารก็ปราศจากความผิด เพราะมักจะจำไม่ได้แล้วว่าตนเคยก่อบาปก่อกรรมอันใดมา หรือแม้จำได้ก็มักเปลี่ยนเป็นคนละคนไปแล้ว ไม่ใช่คนมีจิตคิดร้ายเหมือนเมื่อครั้งทำบาปผิดอีกแล้ว

แล้วอะไรล่ะที่ผิด? เราควรโทษอะไรเล่า? ก็ธรรมชาติของการเวียนว่ายตายเกิด หรือที่เรียก ‘สังสารวัฏ’ นั้นไงที่ผิด เพราะธรรมชาตินี้น่ากลัว ทำให้เราลืมการกระทำของตัวเอง ทำให้เราไม่รู้ว่าบาปมีผล และทำให้เราหมดโอกาสตั้งตัวรับผลของบาปเมื่อเวลามาถึง

ชาวพุทธเท่านั้นที่ได้รับการเตือนจากพระศาสดา ให้เร่งระวังทุกการกระทำอันกรรมดำของตนเอง ใครทำไว้อย่างไร ก็ต้องเป็นทายาทแห่งการกระทำของตน รับผลที่เคยก่อไว้ไม่วันใดก็วันหนึ่ง ไม่ชาติใดก็ชาติหนึ่งเสมอ จนกว่าจะหาทางหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้เจอ!

เฮ้อ! – สงกรานต์เลือด เล่นกันถึงตาย วัยรุ่นชายกรูกันลงมาประแป้งสาวก่อนอุ้มตัวโยนลงไปในคลองชลประทาน แต่สาวช็อคตายด้วยความหวาดกลัวเนื่องจากว่ายน้ำไม่เป็น ประกอบกับมีโรคประจำตัวหลายโรค

ผมคิดว่าถึงวันนี้หลายคนคงซึ้งรู้สึกตจใจว่าเรามีเทศกาลสงกรานต์กันไปแล้วเพื่ออะไรกันแน่ เพราะเดิมทีเรามีวันสงกรานต์ไว้ ‘สาตสุข’ แต่ดูเหมือนถึงวันที่ ๑๓ เมษายนของสหัสวรรษใหม่นี้ ไทยเรามีวันสงกรานต์ไว้ ‘สาตทุกข์’ กันที่โน่นที่นี้ ทวีจำนวนเพิ่มขึ้นทุกที

คำว่า ‘สงกรานต์’ นั้นหมายถึงการเคลื่อนย้ายจักรราศี เป็นปีใหม่ ไทยเราใช้คำนี้ในความหมายของประเพณีต้อนรับปีใหม่ ถือว่าวันดีมีอะไรดีควรทำก็ทำกัน

ดังเช่นเมื่ออากาศร้อน ก็เอาน้ำอันเป็นปฏิปักษ์กับความร้อนมาแกล้งกัน นับแต่สรองน้ำพระ รดน้ำดำหัวผู้เฒ่าผู้แก่ด้วยกิริยาแสดงความเคารพเทิดทูน ตลอดจนรดน้ำญาติสนิทมิตรสหายเพื่อความชุ่มชื่นแกล้งกันและกัน หลายครอบครัวถือมาก ถ้าวันสงกรานต์ลูกหลานคนไหนไม่มาหาพ่อแม่ ก็มีสิทธิ์โดนงอนยาว หรือกระทั่งมีสิทธิ์รับส่วนแบ่งมรดกน้อยกว่าพี่น้องๆ โทษฐานไม่ให้ความสำคัญกับผู้หลักผู้ใหญ่

แต่ก็เป็นธรรมดาครับ น้ำนั้นลงได้เล่นแล้วก็ไม่แค้นสนุกครีกครื้น อย่างเช่นถ้าลงทะเลหรือแอ่งน้ำตก ธรรมดาตามนุษย์เราจะสาदनน้ำใส่กันด้วยความกระตือรือร้นกับปลากระตึกกลับชาติมาเกิด พอรดน้ำโปรดนํ้ามา นานปีเปลี่ยนรุ่นเปลี่ยนสมัย วันสงกรานต์ก็เลยกลายเป็นการ ‘เล่นน้ำ’ ไป

โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อการท่องเที่ยวงเริ่มบูมในช่วงเมษายน ฝรั่งเศสค่าเข้ามาเที่ยวกันยกใหญ่ด้วยความอยากเล่นน้ำกับเขาบ้าง การท่องเที่ยวงเลยประชาสัมพันธ์ประมาณว่าสงกรานต์คือ ‘เทศกาลสาदनน้ำ’ คือจะสาदनใครก็ได้บนท้องถนน ไม่มีใครถือสาทั่วบ้านทั่วเมือง ฉะนั้นถ้าบ้านเมืองใครไม่มีประเพณีเล่นน้ำแบบนี้ ก็ขอเชิญให้มาเล่นที่เมืองไทยได้

ฝรั่งชอบเลยแห่มากันใหญ่ และส่วนใหญ่ก็ไม่วู้เลยว่านี่เป็นวันขึ้นปีใหม่ ไม่ใช่วันเล่นน้ำแก๊ร้อน ฉะนั้นวันสงกรานต์จึงกลายเป็นวันพิเศษ นอกจากถือเป็นโอกาสรวมครอบครัวให้พร้อมหน้าพร้อมตาในเกือบทุกท้องถิ่นแล้ว ยังเป็นช่วงดูดเม็ดเงินให้ไหลเข้าประเทศอีกด้วย ทั่วทุกหัวระแหงจึงมีการโอนอ่อนผ่อนตาม หนักนิตเบาหน้อยไม่ว่างกัน เหมือนเจ้าหน้าทีรัฐ ‘ปล่อยผี’ ให้สนุกกันตามอัธยาศัยอยู่กลายๆ ด้วยซ้ำ

พอทุกคนพร้อมใจกันแห่ออกต่างจังหวัดใน ‘วันกลับบ้าน’ แถมเป็นวันปล่อยผีกินเหล้าเมายากันสนุก โอกาสเสี่ยงบนท้องถนนก็เพิ่มขึ้นเป็นธรรมดา นอกจากนั้นวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยยังคิดว่าสงกรานต์หมายถึงวันที่มีการอนุญาตให้ทำอะไรก็ได้ตามใจชอบ จับนคนสวยหรือจ้บเป้าคนหล่อไม่ต้องขึ้นโรงพัก เพราะอ้างว่าจะมาประแบ่งเลยพลาดไปโดนเข้า

นับปีก็ยิ่งลามหนัก บางทีก็ได้ยินข่าวสาदनน้ำแข็งบ้าง บางทีก็ได้ยินข่าวน้ำผสมหมาฉุ่บ้าง บางทีก็ได้ยินข่าวปาไข่บ้าง สารพัดทีใครจะคิดแผลงอะไรได้โดยไม่ต้องเกรงจะเกิดความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น และไม่ต้องกลัวกฎหมายข้อแพ่บ้านเมืองใดๆ ทั้งสิ้น

วันหนึ่งเถอะ เมื่อสถานการณ์ทวีความรุนแรงจนควบคุมไม่ได้ ในทีสุดสงกรานต์จะกลายเป็นวันทะเล่ที่หน้าพรันฝรั่ง ไม่ควรออกจากบ้านไปไหนเลยแม้แต่ก้าวเดียว

ทุกปีมีข่าวน่ากลุ้มในวันสงกรานต์ และปีนี้ก็มี ดังที่ผมคัดเอามาอ้างถึง

แน่นอนว่านี่คงไม่ใช่เรื่องของการชักชวนให้เลิกเล่นสงกรานต์ เพราะเอาเฉพาะ ประเพณีนิยมที่เหนียวแน่น กับเม็ดเงินจากต่างประเทศที่หนาแน่นไปทุกภาค ก็เพียงพอจะมีการส่งเสริมให้เกิดการเล่นน้ำทั่วประเทศยิ่งขึ้นไปอยู่แล้ว

แต่ผมอยากชักชวนชาวเรา ว่าควรเล่นกับคนรู้จักใกล้ตัวดีกว่า อุ่นใจกว่า และ รู้แน่ๆ ไม่ทำเรื่องร้ายกาจอย่างที่เห็นข่าวน่ากลุ้มทุกปี อย่าไปเล่นกับคนแปลกหน้า ตามข้างถนนซึ่งไม่มีการควบคุมดูแลเลย เพราะเราไม่มีสิทธิ์รู้เลยว่าคนที่จะโอบเข้ามาเล่นกับเรานั้น หวังจะสาตสุขหรือสาตทุกข์ใส่เรากันแน่

ดังตฤณ

สารบัญ ↩



ไดอารี่หมอดูหน้าที่ ๔๔

โดย หมอผีร์

สวัสดีทุกคนที่ติดตามอ่านไดอารี่หมอดูค่ะ ช่วงนี้บรรยากาศเมืองไทยและทั่วโลกไม่ค่อยจะดีเท่าไหร่นะคะ มีแต่ความวุ่นวายล้านแปด ยิ่งถ้าถึงเสพยาอย่างมีสติ อย่าอินเยอะเกินไป อาจจะทำให้พลอยทุกข์ใจไปด้วยทั้งที่ไม่ใช่ทุกข์ของเรา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวทางการเมือง เรื่องราวของเศรษฐกิจ เรื่องราวของการเงินส่วนบุคคล เรื่องราวของความรัก เรื่องราวของภัยธรรมชาติรอบตัว สารพัดความปั่นป่วน

ทุกซัง อนิจจัง อนัตตา จริงๆ นะคะ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นทุกข์ ไม่เที่ยง บังคับไม่ได้ เป็นไปตามเหตุปัจจัย ทุกสิ่งทุกอย่างมันต้องเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของมันเอง ไม่มีสิ่งไหนที่จะไม่เปลี่ยนแปลง คนเราทุกข์เพราะไม่ยอมรับความจริงของธรรมชาติที่มีอยู่ ไม่มีสิ่งใดตั้งอยู่ได้นาน สุดท้ายย่อมเสื่อมสลายลงไปหมด ไม่ว่าจะเป็นวัตถุ สิ่งของ ร่างกาย จิตใจ ต้องเปลี่ยนไปตามสภาพของมัน

มองในทางกลับกันในแง่ของธรรมะ ความเปลี่ยนแปลงทั้งหลายเหล่านี้ เป็นครูที่ดีมากของเรา ธรรมะกำลังแสดงความจริงให้เราเห็น ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เราเกิดในยุคที่กำลังเปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด ถึงแม้จะมองเห็นว่าเปลี่ยนไปสู่ความเสื่อม ไม่ว่าจะยุคไหนเจริญขึ้นไปแต่แล้วก็ต้องเสื่อมเสมอ มนุษย์เราติดความสบายมาเกินไปไม่ค่อยจะเจอความลำบากเท่าไร อาจจะต้องหวาดกลัวบ้างเป็นธรรมดา

ความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะจากภัยธรรมชาติ จากการเมือง เช่น เหตุการณ์ข่าวล่าสุดแผ่นดินไหวที่จีน พายุเข้าที่พม่า บ้านที่เราคิดว่ามันคงอบอุ่น ราคาแพงยังเป็นหลักประกันชีวิตเราไม่ได้เลย หรือแม้กระทั่งการเมืองที่ถูกปกครองโดยผู้ที่ไม่มีความดี ไม่ว่าประเทศไหนๆ ต้องการแต่อำนาจ จิตใจถูกความบ้า ความอยากเข้าครอบงำ จิตใจที่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัวมากกว่าส่วนรวมและคนรอบข้าง

สังคมกลุ่มเล็กลงมาเป็นสังคมที่ไม่ค่อยมีใครถือศีลห้า โกหก กินเหล้า เจ้าชู้ ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ เห็นการรักษาศีลเป็นเรื่องไม่มีเหตุผล งามาย ตลก แปลก

พอมองแบบนี้รู้สึกเหมือนกำลังเห็น พระมิดสูง ๆ ที่ยอดกำลังค่อย ๆ หักพังทลาย ที่ละนิดลงมาสู่พื้นดิน

พูดไปพูดมาพอเห็นความเปลี่ยนแปลง ทำให้รู้สึกว่าความตายใกล้เข้ามาเรื่อย ๆ ซึ่งความเป็นจริงความตายอยู่แนบกับพวกเราทุกลมหายใจ แต่ก็ไม่เคยคิดว่าตัวเองจะต้องตาย เพราะคนส่วนใหญ่คิดว่าความตายเป็นสิ่งไม่น่าพูด เป็นอัปมงคล เหมือนกับคนที่มีความเชื่อว่าห้ามทำประกันมะเร็ง เพราะกำลังจะแข่งตัวเองให้เป็น ความเป็นจริงพระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราละเลิกถึงความตายทุกลมหายใจด้วยซ้ำไป ภายเราอาจจะตายซ้ำ แต่ความจริงจิตใจของพวกเรามันเกิดตายซ้ำในตลอด แต่เราไม่เคยเข้าไปเห็นมันเลย ทำให้เรารู้สึกว่าความตายเป็นเรื่องไกลตัว พอเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญภายนอกทีละเล็กทีละน้อย จะเริ่มทำให้เราถูกคิดขึ้นมาได้ว่าความตายอยู่ไม่ไกลออกไปเลย

พอทุกคนอ่านมาถึงตอนนี้ อยากให้ทุกคนลองหลับตาลงกันหน่อย.....แล้วลองคิดสิคะว่า ถ้าอีกห้านาทีเราจะต้องตาย จิตของคุณคิดถึงอะไรเป็นอันดับแรก

หลังจากการหลับตา บางคนอาจจะบอกว่ายังไม่ทันตั้งสติอยู่กับพ่อแม่เลย บางคนอาจจะคิดว่าเกิดมาชาตินี้ยังไม่รวยเลย บางคนอาจคิดว่ายังไม่ได้แต่งงานเลย หรือบางคนอาจจะนึกถึงวัด บางคนนึกกลัวขึ้นมา หรือบางคนอาจจะคิดว่ายังไม่ได้แบ่งสมบัติเลยลูกจะทะเลาะฆ่ากันตายหรือเปล่า บางคนห่วงลูก บางคนห่วงภรรยาสามี แค่ว่าอย่างในความคิดของคนเล็กน้อยนะคะ ยังน่ากลัวเลยว่าเรากำลังทำอะไรกันอยู่ที่ผ่านมา ใกล้จะตายไม่เห็นจะมีอะไรเป็นที่พึ่งได้สักนิดเลย น่าสงสารจริง ๆ สมบัติเอาไปไม่ได้ ร่างกายเอาไปไม่ได้ มาเกิดบนโลกไม่ได้เอาอะไรมานอกจากบุญกับกรรม ตายลงไปได้เอาอะไรไปนอกจากบุญกับกรรมอีก

คนเราส่วนใหญ่ที่ไม่ได้ฝึกเจริญสติมาเลย จิตสุดท้ายก่อนตาย จะนึกถึงแต่เรื่องนอกตัว ไม่เคยมองเข้ามาเห็นความจริงเลยว่า ภายไม่ใช่ของเรา จิตใจที่มีอยู่ไม่ใช่

ของเรา น้อยคนนักที่ใกล้ตาย แล้วจะมองว่าไม่มีอะไรเป็นของเรา เพราะพวกเราถูกสอนให้ยึดทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกใบนี้เป็นของของเราหมด

ตั้งแต่ลืมตาเกิดมาบนโลกใบนี้ ก็มีความเห็นผิดตั้งแต่เด็กว่าร่างกายของเรา พ่อแม่ของเรา ปู่ย่าตายายของเรา เพื่อนของเรา เงินของเรา เราต้องเรียนเก่ง เราต้องทำงานดี ๆ เราต้องหาเงินเยอะ ๆ เราต้องแต่งงาน มีแฟนเป็นของเรา มีบ้านของเรา มีรถของเรา พอพบสิ่งที่ชอบใจ เราดีใจ พบกับสิ่งที่ไม่ชอบใจ เราทุกข์ใจ

ตั้งแต่เกิดมาไม่เคยมีใครเคยสอนให้เราเห็นเลย ว่าแต่ละสิ่งที่มีอยู่ไม่ใช่ของเรา เป็นแค่ของที่ยืมโลกมนุษย์มาใช้ชั่วคราว ร่างกายนี้ของชั่วคราวสุดท้ายต้องคืนให้โลก สมบัติชั่วคราวต้องคืนให้โลก พ่อแม่ของเราสุดท้ายธรรมชาติมาทวงทวนไปจากเรา จนกระทั่งมาเจอคำสอนของพระพุทธเจ้า เพิ่งจะเริ่มเข้าใจทีละนิดว่าแต่ละสิ่งบนโลกไม่ใช่ของเรา

เชื่อไหมคะ ศาสนาพุทธ พระพุทธเจ้าท่านสอนให้มีปัญญาเพื่อเข้าถึงความจริงที่ว่า ไม่มีสิ่งไหนเป็นตัวเราเลย จิตใจไม่ใช่เรา ร่างกายไม่ใช่เรา

เวลาพูดถึงธรรมะและการปฏิบัติของศาสนาพุทธ คนส่วนใหญ่จะนึกถึงการสวดมนต์ไหว้พระ ฟังธรรม ถือนศีลที่ขอมมาจากพระ ทำบุญ นั่งสมาธิหลับตา สงบ บ้าง ฟุ้งซ่านบ้าง หรือบางคนที่นั่งสมาธิไม่เคยสงบจะท้อแท้ไปว่าชาตินี้ปัญญาน้อย ไม่สามารถทำสมาธิให้สงบได้ก็จะเลิกทำไป หรือทำไปไม่เห็นมันจะมีความสุขได้ตลอดเลย ทำไมยังมีความสุขทุกข้อยู่เลย หรือแคล่องเริ่มปฏิบัติ จิตใจคิดไม่เคยหยุด ไม่มีวันไหนที่ไม่หยุดคิดสักวันหนึ่ง เลยเลิกภาวนาเพราะมันไม่หยุดคิด

ลูกคำส่วนใหญ่ที่มาหาจะเป็นแบบนี้เยอะมาก มองแค่ตรงนี้จริง ๆ ความเป็นจริง การสวดมนต์ ฟังธรรม ถือนศีล เป็นแค่เปลือกเท่านั้น เราไม่ได้ปฏิบัติธรรมเพื่อให้ได้ความสงบถาวร ไม่ได้ให้จิตใจไม่คิดมาก หรือให้จิตไม่คิดเลย แต่ปฏิบัติไปเพื่อให้ถึงความจริงที่ว่ากายไม่ใช่เราจิตไม่ใช่เรา

ก่อนตายถ้าเราฝึกเจริญสติไว้มาก่อน ค่อย ๆ เรียนรู้ความเห็นถูกลงไปทีละนิด ถึงแม้ไม่ได้อะไร ตอนใกล้ตายจิตของเราจะไม่มัวไปติดเรื่องโลก ๆ มากจนทำให้จิตของเรา

ลงสู่ที่ต่ำ พอพูดมา หลายคนเริ่มสนใจแล้วใช่ไหมคะ ยังไงลองไปติดตามหาความรู้เพิ่มเติมในมหาสติปัฏฐานสูตรฉบับแก้ไขใหม่ของพี่ดังตฤณดูสิคะ หรือในหนังสืออริยสัจวิมุตติมรรค ทางเอก ของหลวงพ่อบราโมทย์ ค่อยๆ อ่านทีละตอน และลองเริ่มทำดู ยังไม่ต้องอ่านรวดเดียวจบหรอกนะคะ เพราะยังังไม่สามารถเข้าใจได้หมดหรอก

ยังังลองมาเริ่มเรียนรู้โลกภายในดูบ้างนะคะ เรียนรู้โลกภายในเป็นไปเพื่อพ้นทุกข์ เรียนรู้โลกภายนอกเยอะ เป็นไปเพื่อเพิ่มทุกข์

อาทิตย์นี้ไม่มีเรื่องของลูกค้าจะเขียนไม่ออกค่ะ ประมาณวันที่ ๒๘-๒๙ เดือน พฤษภาคมที่ผ่านมา ได้ไปปฏิบัติธรรมมาสองวัน เอาบุญมาฝากให้อโนโมทนาคะ มีโอกาสเดินไปเที่ยวริมทะเล ลองไปคุยกับคนอื่นที่ไม่รู้จักดูบ้าง เขาถามว่าพี่มาทำอะไรที่นั่นคนเดียว ตอบว่ามาวัดค่ะ รู้ไหมคะว่าเขาถามกลับมาว่าไปขอหวยหรือว่าไปติดใจพระที่วัด? ได้ยินแล้วเขาทุดเลยคะ หมดเรียวหมดแรง เขียนหนังสือไม่ค่อยออกเท่าไร เลยมาเขียนเรื่องนี้หน่อยนึงคะ สังคมเรามองศาสนาผิดเพี้ยนไปเรื่อย ๆ สังคมยอมรับคนไม่ดีว่าดี เห็นคนดีเป็นไม่ดีไปหมด แต่ถึงเราจะไม่สามารรถแก้ไขความคิดเห็นที่ผิดเพี้ยนของคนอื่นได้ แต่เราสามารถสร้างสังคมให้ดีขึ้นได้ โดยเริ่มที่ตัวเรา เริ่มต้นจากการเรียนรู้โลกภายในของเราเอง

สารบัญ ↩



สวนวงกต

โดย บรี

๑ ความรักที่ผลิบานจากกิเลส
 นุดดวงจิตลุ่มหลงและสับสน
 แม้จะฝันคืนรักสู่หักหาญ
 อยากจะผลักอยากจะหนีลี้หลบไกล
 อนาคตแท้เหตุห้วงที่หน่วงจิต
 ผืนป่าชฎยืนเรียงนั้นคอยกั้นกลาง
 เมื่อพินิจตนรักอย่างถ้วนถี่
 มีทั้งผลทั้งกิ่งก้านคอยยึดใจ
 ด้วยความหลงคงวิบากพันยากยิ่ง
 บ้างก็เดินหลงคงพบภัยทัณฑ์

คือนายเหตุแห่งห้วงสวนอันวณ
 มีอาจพันเฝ้าหาทางอยู่รำไป
 ดวงจิตนั้นพลุ่งพล่านสุดหวั่นไหว
 ยิ่งอยากก็ยิ่งไม่พบหนทาง
 คือเถาพิษต้นรักอันขัดขวาง
 จะแผ้วถางจะรื้อหรืออย่างไร
 เห็นรากลึกถ้านี้แล้วหวั่นไหว
 เป็นสายใยยางเหนียวคอยเกี่ยวพัน
 บ้างก็วิ่งคว้าสุขที่แสนสันต์
 พันสวนนั้นวนสวนนั้นรำไป

ดอกสร้อยร้อยยfica

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ



ดอกระกำ

๑ ระเอยระกำ

ชีพมมนุษย์อาจมีที่เศร้าตรม

แต่หากรู้และละวางอย่างแท้จริง

ทั้งสุขทุกข์ล้วนจมาเป็นคราวไป

นามเจ้าคือความชั่วสุดขื่นขม

พบสิ่งมีรีนรมย์มิชอบใจ

ทุกสรรพสิ่งล้วนชั่วคราวย็นยาวเอน

ยอมรับได้จักมีชั่วระกำเอย





ดอกเปราะ

๑ ดอกเอ๋ยดอกเปราะ

เอ๋ยวจีผิดพลั้งขาดยังคิด

ควรตรองตริีก่อนกล่าวคำที่งามเหมาะ

“มุสาวาทาเวรมณี” สัจจริงไว้

ตั้งออกโอษฐ์มิไพเราะประโลมจิต

ทำลายมิตรสร้างศัตรูก่อโทษภัย

เว้นปากเปราะออกุศลกรรมอย่ากรายไถ่

ปิยวาจานั้นไซร้พึงทำเอ๋ย

สำหรับสืบค้นคำศัพท์

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒

<http://rirs3.royin.go.th/dictionary.asp>

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม

และพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์

<http://84000.org/tipitaka/dic/>

สารบัญ ←

“ฟังชนะความโกรธด้วยความไม่โกรธ
ฟังชนะความไม่ดีด้วยความดี
ฟังชนะความตระหนี่ด้วยการให้
ฟังชนะคนมักกล่าวคำเหลวไหลด้วยคำสัตย์”

คาถาธรรมบท โกธวรรคที่ ๑๗
จากธรรมบท ในพระสุตตันตปิฎก
จากพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕
สืบค้นข้อมูล จาก <http://84000.org>

การรู้เหตุผลทำให้คนไม่บ้าบอ
การรู้ตามจริงทำให้คนไม่บ้ายึด

โดย ดังตฤณ

“...การทำชั่วสนองกิเลส แม้จะใช้ช่วงเวลาเพียงไม่นานนัก...
แต่ยามที่เราต้องชดใช้มัน
อาจจะเนิ่นนานเกินกว่าใครจะคาดคิด จินตนาการ...”

จาก แก่คิดจากหนัง “Taegukgi – สงครามกับความรัก”
โดย ชลนิล

“...เราไม่สามารถหยุดโลกมิให้หมุนและวุ่นวายได้
หรือเปลี่ยนให้ใครต่อใครเป็นให้ได้อย่างเราหวังนั้นคงยากเย็น
หนทางที่ทำได้ง่ายกว่าการเปลี่ยนเขาคอนั้น
คือหันมาเปลี่ยนที่ใจเราเอง...”

จาก สัพเพพระธรรม
“หนึ่งซองของจดหมายชีวิต สิ่งที่ยากให้เห็นและเป็นไป”
โดย จำปุน ดอกไม้ยิ้มได้

สารบัญ ←



ความรัก กับ ชีวิต

โดย พัด มนบอส

ฉันก็เป็นคนธรรมดา ๆ คนหนึ่ง ที่ปรารถนาความสุขในชีวิต ฉันแต่งงานก็เพราะมีความสุขที่ได้อยู่กับเขา ตอนที่เรายังคบกันเป็นแฟน เขาตามใจ เอาใจทุกอย่าง ไม่เคยว่าสักคำหนึ่ง พุดจาทุกอย่างด้วยเหตุและผล จึงคิดว่า “ถ้าแต่งงานกับคนนี้แล้ว เราคงจะมีความสุขที่สุด”

เวลาผ่านไปไม่นาน ฉันพบว่าสิ่งที่เขาเป็นทั้งหมด เกิดจากการทำให้ฉันพอใจ พอแต่งงานกันแล้วสิ่งใดที่เขาเคยไม่ชอบใจตั้งแต่ก่อนแต่งงาน ก็หยาบยกมาพุด มาตอก ย้ำซ้ำเติมกัน ใจของฉันที่เคยเป็นสุข ก็กลับทุกข์ทรมานทรมาย เขารับไม่ได้ ฉันก็รับไม่ได้ บ้านร้อนเป็นไฟ

ฉันหนีทุกข์มาพึ่งพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จิตใจเริ่มมีความสุข ได้พบความรักที่อยู่ในใจของตัวเอง ใจของฉันเป็นดังตาน้ำ มีน้ำใจไมตรี ผุดออกมาอย่างไม่มีวันแห้งเหือด เมื่อเขาร้อนมา ฉันก็เป็นน้ำเย็นดับไฟ ในเวลาไม่นาน บ้านกลับมาสงบสุขอีกครั้ง

ฉันกลับถามตัวเองว่ายังรักเขาอยู่ไหม เคยรักเขาไหม ใจตอบว่า รักสิตอนนี้ฉันรักเขา ถัดมาอีกวันหนึ่งก็ถามใจตัวเองอีก ใจตอบว่า วันนี้ไม่รักเขาเลย รู้สึกเฉย ๆ ฉันรู้สึกแปลกใจ ก็ลองถามใจซ้ำ ๆ กัน อีกหลาย ๆ ครั้ง วันหนึ่งรัก วันหนึ่งไม่รัก ขณะหนึ่งรัก ขณะหนึ่งไม่รัก โอ้หนอ ความรักแท้จริงแล้วก็ไม่แน่นอน ไม่เที่ยงอย่างนี้เอง แล้วสิ่งนี้จะหรือที่หลาย ๆ คนบนโลก วิ่งตามหากันทั้งชีวิต ความรู้นี้เปลี่ยนใจของฉัน ทำให้หยุดให้ค่าของความรู้สึกรักอีกต่อไป

สิ่งหนึ่งที่มีให้เขาเสมอ ที่ทำให้ครอบครัวของเรามีความสุข คือมีความปรารถนาดีต่อเขา เมื่อเริ่มต้นชีวิตคู่ฉันปรารถนาให้เขาทำให้มีความสุข แต่เมื่อฉันมีความสุขในใจอย่างเพียงพอแล้ว ก็ปรารถนาให้เขามีความสุขบ้างเช่นกัน เมื่อใดก็ตามที่นึกถึงเขา

ก็จะระลึกถึงความสุขในใจส่งให้เขาเสมอ นึกถึงความอบอุ่น ที่ใจฉันมีพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ แล้วส่งความอบอุ่นนั้นให้เขาเสมอ

ปัจจุบันนี้ฉันรู้แล้วว่าความรักก็ไม่เที่ยง ความรักที่นำความสุขมาให้ในชีวิตมีเพียงพรหมวิหารสี่

ความปรารถนาดีที่จะให้เขามีความสุข เมื่อเขามีความสุขในเรื่องใด ถ้าเป็นสิ่งที่ทำได้ด้วยใจ ด้วยคำพูด และการกระทำของฉัน ฉันก็ยินดีจะทำ และเมื่อเขามีความสุขแล้ว ก็ยินดีด้วยใจจริงเสมอ แต่เมื่อใดก็ตามที่เหตุการณ์ไม่ได้เป็นไปดังคิดอยู่นอกเหนือความสามารถของเราทั้งคู่แล้ว ก็ปล่อยวางมันไป เพียงเท่านั้นเอง

สารบัญ ←



ไม่รู้ ไม่ผิด

โดย ใบเตย

ช่วงนี้อากาศร้อนจับใจเลยนะคะ

หลายคนพาครอบครัวเดินทางมาเที่ยวทะเล
แค่ได้ยืนมองความกว้างไกลสุดลูกหูลูกตา กับสีฟ้าผสมสีครามอ่อน
ก็พาให้ใจเปิดกว้างและสดชื่นได้พร้อมๆ กัน

ทะเลจึงเป็นแหล่งพักผ่อนที่ให้ความอึดใจได้ในอันดับต้นๆ
และสำหรับบางคน ที่ชอบลงเล่นน้ำทะเลแล้วล่ะก็ การแช่น้ำ
รอรับลูกคลื่นที่ค่อยๆ ซัดมา ก็ให้ความหรรษา น่ารื่นรมย์ ไปอีกแบบ

แต่! ในระยะนี้ คุณหมอขอร้องนะคะ
อย่าเพิ่งลงเล่น ถ้ายังไม่ได้อ่านบรรทัดข้างล่างนี้!

คุณสมชัย ลูกทะเลตัวจริงเสียงจริง
มาโรงพยาบาลด้วยสีหน้าเจ็บปวดรวดร้าว สุดชีวิต

หมอสอบถามได้ความว่า ลงไปเล่นน้ำทะเลตามความเคยชิน
แล้วรู้สึกเหมือนถูกอะไรฟันที่ขา หลังจากนั้นก็มีผื่นแดงนูน ลักษณะเป็นริ้วๆ ที่ขาขวา
พร้อมกับความปวดแสบปวดร้อนบริเวณผื่น

พอมายังโรงพยาบาล อาการปวดก็ทวีขึ้น จนพูดแทบไม่เป็นภาษา
เอาแต่ร้องว่าคร่ำครวญว่าถูกสาหร่ายมีพิษ!

ลักษณะผื่นหนัง เริ่มเปลี่ยนแปลง ตุ่มใสๆ เม็ดเล็กๆ
กระจายขึ้นตามผื่นสีแดง

ใช่แล้ว! แมงกะพรุนไฟ นั่นเอง

พอรู้สาเหตุแล้ว วิธีรักษาก็ไม่ยากค่ะ
ผักบุ้งทะเลบดละเอียดแล้วใช้เฉพาะน้ำราด หรือ น้ำส้มสายชู
ของเราที่แหละ เทลงไปตรงๆ ล้างเมือกออกให้หมด
ที่สำคัญ ห้ามถู นะคะ เพราะจะทำให้พิษยิ่งกระจายได้มากขึ้น
หลังจากนั้นถ้ายังปวดมาก ก็อาจจะให้ยาทาสดียรรอยต่อได้ค่ะ

“นี่ขนาดบ้านอยู่ริมทะเลนะคะ เอ้อ! ช่วงนี้มาเยอะเหลือเกินเคสแบบนี้
หมอได้ยิน คำประกาศห้ามเล่นน้ำแล้วนะคะ”

สีหน้าที่บ่งบอกความเจ็บปวด ของคุณสมชัยเริ่มหายไป หลังได้รับการ
การรักษา กลายเป็นสีหน้านงนง ผสมความเจ็บใจ
“ผมไม่ทราบครับ ไม่ได้ฟังข่าวเลย”

คนไม่ทราบ ไม่รู้ ไม่ผิดจริง ๆ ค่ะ
แต่ไม่ได้แปลว่า จะไม่ต้องรับผลจากความไม่รู้

คุณอ้างได้ว่า ไม่ได้ยินประกาศนะ
แต่ห้ามแมงกะพรุนไฟว่ายมาถูกแข่งขานไม่ได้
เพราะถ้าคุณลงเล่นน้ำแล้ว ก็มีสิทธิ์เจอฤทธิ์แสบร้อนของมัน
ไม่ต่างจากคนอื่น ๆ ไม่ว่าจะรู้หรือไม่รู้

คนเราไม่สามารถรู้ได้ทุกเรื่อง จริงแท้ แน่นอนค่ะ
แต่ลองทายกันเล่นๆไหม ว่าเรื่องไหนที่ไม่รู้แล้วน่ากลัวที่สุด

ก็จะไรที่อยู่กับเราตลอดเวลาแต่เราไม่เคยรู้นั้นแหละ
น่ากลัวที่สุดแล้ว คุณว่าไหม

เพราะมันมีโอกาสนะให้คุณให้โทษกับเรา มากที่สุด
ทำให้เกิดสุขเกิดทุกข์กับมันได้มากที่สุดด้วยเช่นกัน
พอจะนึกออกรึยังคะ...

กายกับใจของเรานี้ไง

ที่มันอยู่กับเราตลอดเวลา และสร้างทุกข์และสุขให้เรามานาน
ตั้งแต่จำความได้จนถึงขณะที่คุณอ่านบรรทัดนี้อยู่เลยละ

เมื่อเรามีร่างกายขึ้นมา

แปลว่ายังงี้ก็ต้องมีความเจ็บป่วย มีทุกข์จากร่างกาย
อันนี้หลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะมันมาพร้อมกัน

เมื่อมีความเกิด ก็ต้องมีความเจ็บ

และความตายเป็นบันปลายอย่างแน่นอน

แต่ข่าวดีก็คือ ใจไม่เหมือนกับกาย

ถ้าเราหัดเรียนเพื่อรู้จักมัน มองมันให้ถ้วนถี่

เวลาเผชิญปัญหาต่างๆ

ความทุกข์ ความสุข กับจิตใจจะแยกออกจากกันได้

ปัญหาอยู่ส่วนหนึ่ง ทุกข์กับสุขก็อยู่ส่วนหนึ่ง จิตใจก็อยู่อีกส่วนหนึ่ง

ตัวอย่างเช่น เวลาทำเงินหายไปสองพัน

ปัญหาก็คือ เงินหายไป จิตใจเราเสียดายเงิน ก็เกิดทุกข์ทางใจ

อยู่ๆ โทรศัพท์ดังขึ้น คนที่เราแอบชอบมาแรมปี โทรมาสารภาพรัก ชะงัน
จากที่รู้สึกทุกข์อยู่ ก็กลายเป็นความสุข สบายใจ โลกสดใสในบัดดล

จะเห็นได้ว่า ปัญหา ก็ยังอยู่ของมันอย่างเดิม เงินก็ยังไม่ได้คืน

แต่ความทุกข์กับความสุขในใจ มันเปลี่ยนไปได้เรื่อยๆ

ดูให้เห็นบ่อยๆ แล้วคุณก็จะเริ่มรู้ดีกว่า

อะไรที่มันผ่านเข้ามา เตี้ยว่ามันก็ผ่านออกไป

พอเห็นชัดขึ้น ความทุกข์ มันจะย้อมใจเราได้สั้นลง

และในที่สุด ทุกข์จะย้อมใจเราให้ทุกข์ไปกับมันไม่ได้อีกเลย

เชื่อหรือไม่เชื่อ ก็ลองดูนะคะ

มาเป็นเพื่อนเดินทางร่วมกัน มาเป็นเพื่อนผู้คอยรู้กายรู้ใจของตัวเอง

รู้สึกถึงใจของเราไปตรงๆ ไม่จำเพาะเจาะจงว่าต้องรู้อะไร

อะไรปรากฏชัด ณ ขณะจิตปัจจุบัน ก็รู้อันนั้น

ไม่ได้ซับซ้อน ยุ่งยากอะไรเลยคะ

และคุณแทบไม่ต้องลงทุนอะไร นอกจากคอยรู้สึกตัว

แต่ผลที่จะได้รับไม่วันใดก็วันหนึ่ง คือใจ ที่ไม่ต้องทุกข์อีกเลย...

ถ้ารู้แบบนี้แล้ว ยังไม่ยอมรู้กาย รู้ใจตัวเองอีก

ต้องถือว่าผิดแล้วละ

แล้วอย่าโทษว่าคุณหมอไม่บอกนะคะ

สารบัญ ↩



Perhaps Love – รักถูกลวง

โดย ชลนิล

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียอรรถรสในการชมภาพยนตร์



“เรื่องของเรา ควรเริ่มต้นว่า...กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว...นานเหลือเกิน นานจนบางคนคิดว่าควรลืมมันไปได้...แต่เวลาที่เนิ่นนานขนาดนั้น มันกลับทำให้อีกคนยังฝังใจจำ จดจำด้วยความเจ็บปวด ยากที่จะลืมเลือน...ผมเกลียดคุณ...ซุนนนา!”

หลินเจียนถง ดาราหนุ่มผู้โด่งดังจากฮ่องกง มารับงานแสดงภาพยนตร์เพลงเรื่อง
ยิ่งใหญ่ ของสุดยอดผู้กำกับจากเมืองจีน “หนีเหวิน”

การมารับงานแสดงครั้งนี้ ทำให้เขาได้พบกับซุนนา...นางเอกของเรื่อง ซึ่งเคย
เป็นคนรักเก่าของตนเอง...เป็นอดีตคนรักที่สร้างบาดแผลกรรจ์ในหัวใจ บาดแผล
อันยากจะเยียวยา ผสานคืน แม้จะใช้เวลามาถึงสิบปีก็ตามที

ซุนนาในวันวาน คือสาวน้อยบ้านนอก ผู้เข้ามาเมืองใหญ่ หวังไต่บันไดดาว
ยอมทำทุกอย่างเพื่อแลกกับเส้นทางสู่ฝัน...ส่วนเขา หลินเจียนถง คือนักศึกษา
หนุ่มยากจนจากฮ่องกง ผู้มาเรียนวิชากำกับภาพยนตร์ หวังไต่บันไดผู้กำกับ
สร้างชื่อเสียง ผাগผลงานให้โลกชื่นชม

ทั้งสองพบกัน และอยู่ร่วมกันอย่างลำบาก คอยช่วยเหลือเกื้อกูล โดยไม่มี
คำมั่นสัญญาผูกมัด...เจียนถงรู้ว่า แค่ความรัก ไม่สามารถช่วยให้สองคนไปสู่เป้าหมาย
เขาจึงจำต้องกลั่นความเจ็บปวด เมื่อเห็นซุนนายอมเอาตัวเข้าแลก เพื่อโอกาส
จะได้เป็นดารา

“ไม่มีใครรักเรา มากกว่าตัวเราเองหรอก” ซุนนาพูดกับเขา ด้วยเจตนาบอก
ความในใจ

...เธอรักเขานะ...แต่ไม่มากกว่ารักตนเอง!...

ซุนนาทำให้เจียนถงเจ็บปวดมากที่สุด เมื่อเธอผลไปหาเพื่อนสนิทของเขา
ที่เป็นผู้ช่วยผู้กำกับ เพื่อหวังจะได้รับบทในหนังฟอร์มใหญ่!

ความเจ็บปวดครั้งนี้ ทำให้เจียนถงทั้งความฝัน กลับฮ่องกง...ยังโชคดี ที่เขาได้
รับโอกาสเป็นดารา นักแสดงในเวลาต่อมา

ทั้งสองกลับมาพบกันอีกครั้ง ซุนนาวันนี้ แตกต่างจากซุนนาวันก่อนลิบลับ...
เธอคือซูเปอร์สตาร์ มีแฟนเป็นผู้กำกับใหญ่ “หนีเหวิน” ส่วนเขาคือ “หลินเจียนถง”
ดาราหนุ่มชื่อดังจากฮ่องกง ที่ไม่มีใครรู้ว่าต้องทนทุกข์ทรมานจากบาดแผลหัวใจมา
ตลอดสิบปี



ภาพยนตร์เพลงที่ทั้งสองร่วมแสดง ก็มีเนื้อหารักสามเส้า คล้ายกับชีวิตพวกเขาในปัจจุบัน รวากับมีคนกลั่นแกล้ง

เจียนกงพยายามพูดคุย รื้อฟื้นความหลังกับซุนนา แต่เธอปฏิเสธไม่รับรู้ แสดงท่าว่าไม่รู้จึกเขา ไม่เคยพบกัน ไม่สนใจเรื่องราวเก่า ๆ



ลืมเสียเถิด เปิดทางให้วันใหม่...ดื่มน้ำตา แล้วฝันไกล ให้เจ็บจาง

จดจำทำไม เมื่อความรัก มันไร้ค่า...รำลึกได้ ไซว่า เริ่มฟ้าใหม่...



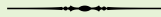
เจียนกงไม่ละความพยายาม ที่จะพูดถึงเรื่องราวเก่า ๆ สถานที่แห่งความทรงจำทุกครั้งที่มีโอกาสคุยกับซุนนา จนทำให้เธอกลัวว่าเรื่องจะเข้าถึงหูหนี่เหวิน ผู้กำกับและแฟนคนปัจจุบัน

เธอจึงถามเขา...ทำอะไรถึงจะเลิกคุกคามเธอด้วยอดีตที่อยากลืมเสียที

เจียนกงเพียงบอก...ขอให้เธอตามเขากลับไปยังสถานที่ ๆ เคยมีวันเวลาดี ๆ ร่วมกัน ย้อนตามรอยทางเดินความฝันวันวาน...ซุนนายินยอม โดยหารู้ไม่ว่า เมื่อเดินตามรอยทางนั้น ก็เท่ากับได้ติดตาม เรีกหาเส้นทางความรักสายเก่า ให้กลับคืนมา

เมื่อเจียนกงกับซุนนาเปิดใจแก่กัน ยอมรับความรักที่ยังค้างคาในหัวใจ ปัญหาจึงอยู่ที่หนี่เหวิน ผู้ชายคนปัจจุบัน...ความรักสามเส้า จะมีบทสรุปอย่างไร?

ที่สุดแล้ว ชุมนนาไม่มีความจำเป็นต้องเลือกใคร ระหว่างความรักครั้งเก่า กับหัวใจดวงใหม่...หนีเหินห่างหากที่แสดงให้เธอเห็นว่า...หากสูญเสียเธอแล้ว เธอจะรู้สึกอย่างไร และถ้าเขาต้องสูญเสียเธอไป...เขาจะรู้สึกอย่างไร?

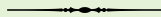


แม้จะต้องเจ็บปวด เสียใจปานใด...แต่ต้องผ่านคืนเศร้า เหน็บหนาวสักเพียงไหน
ขอเพียงกล้า เดินฝ่าพายุร้าย ความเจ็บเหงา...ขอเพียงกล้า มุ่งตรง ไม่หวั่นกลัว
ต่อใจแสนปวดร้าว

ยอมเถอะ...ยอมสู้ทน ผจญความเจ็บปวดของหัวใจ...

หาญกล้า เผชิญหน้าความจริง แม้มันจะโหดร้าย

เพราะอย่างไร...ความจริง...ยอมมีคุณค่า มีความงดงามของมัน



ชุนนายอมรับว่าเธอรักผู้ชายทั้งสองคน...เจียนลง และหนีเหิน...แต่ก็ยังไม่นาน
ไปกว่ารักตัวเอง

เจียนลงยอมรับกับตนเองว่า ที่เขาพยายามทำให้ชุนนากลับมารักเขาอีกครั้ง
ก็เพื่อแก้แค้น เพื่อเยียวยา รักษาบาดแผลในใจตนที่ทนทรมานมานับสิบปี

หนีเหินยอมรับกับตนเองว่า ถึงเขาจะรักชุนนา แต่ก็ไม่นานไปกว่ารักศักดิ์ศรีของ
ตน เขาหยิ่งในศักดิ์ศรีตัวเองจนเป็นฝ่ายทิ้งชุนนา ดีกว่าต้องเป็นฝ่ายที่ไม่ถูกเลือก

สุดท้าย ทั้งสามต่างก็แยกย้าย เดินไปตามเส้นทางของตน... เมื่อยอมรับ
ความจริงในหัวใจ “ความรัก” ก็เป็นสิ่งที่ถูกทิ้งไว้เบื้องหลัง เป็นอดีตล่วงผ่าน
ซึ่งมันอาจจะเกิดขึ้นอีกครั้ง หรืออาจลอยลับไกล ก็ยากจะคาดเดา



ความรัก เป็นสิ่งลวงใจบุคคลทั้งสาม ผู้เคยตกอยู่ในวังวนแห่งมัน จนเกิด
ความทุกข์ เจ็บซ้ำ กระทั่งผ่านมันมา... ได้เห็นความจริง ว่านั่นก็แค่อารมณ์ ที่เกิด
ขึ้น และล่องลับไป ไม่ต่างจากอารมณ์ ความรู้สึกอื่น ๆ ในจิตใจผู้คน...



โลกล้วนมีแต่เรื่องเหลวไหล “ความรัก” ก็แค่ภาพฝัน ประดังแต่งสวยงาม
ด้วยใจอุปาทาน

เจ็บปวดเพราะรัก แค่เรื่องเล็กน้อย ท้อแท้ทำไม โยต้องหวนเกรง

ไม่มีทุกข์ใด ทนอยู่ชั่ววันรินทร์...สุขก็เช่นกัน...มายาชั่วคราว

ตราบใดใจให้อ่านาจแกรัก...ตราบนั้น ความรักยังบันดาลสุข – ทุกข์

...มาครอบงำจิตใจ...

ถอยหลังมาเป็นผู้ตามดูความรัก...มาเป็น “ผู้รู้” ความรัก...ไม่จมในบ่วง
แห่งรัก

จะเห็นความรักตามจริง ทั้งเกิดขึ้น และดับไป...

เกิด - ดับ... เกิด - ดับ อย่างนี้ฉันเห็นเป็นเรื่องธรรมดา...ถือสาอันใด...เรื่องรัก
ก็แค่เรื่องหลง

ยามเห็นความรักชัดเจน ตามจริง...ย่อมเป็น “ผู้รู้” - จักรัก...โดยความรัก
ไม่อาจครอบงำ มีอำนาจเหนือจิตใจ...

สารบัญ ↩



รักของอินทนิล ตอนที่ ๑

โดย เมริน

บริบทที่ ๑

แสงไฟสว่างวอมแวมลอดผ่านช่องบัญชรวิหารหลังน้อยซึ่งตั้งตระหง่านอยู่บนเนินเขา

ท่ามกลางความมืดมิดของรัตติกาลที่โอบวงแขนรายมนตร์สะกดให้ผู้คนต่างหลับใหล เกราะรงดงามอ่อนช้อยของหนึ่งสตรี ปรากฏทาบอยู่ข้างเรือนกายกำยำ ลำสันของบุรุษหนึ่ง ทั้งสองกำลังพากันย่อกายคุกเข่าลง ณ เบื้องหน้าแท่นศิลาสีเทาอ่อน

กลิ่นกำยานหอมกรุ่นลอยอ้อยอิ่งจากก้านธูปที่ปักตรึงในกระถางใบเชิง ซึ่งมิรูปลักษณ์ของพญานาคสองตนตัวดกกายเหยียดยาวพันโอบล้อม เกล็ดสีเขียวอมฟ้าดูเลื่อมพรายเป็นมันวาว ยามต้องแสงจากเทียนเล่มน้อย เคียรทั้งสองซุงผาดคล้ายกำลังเคลื่อนไหวราวกับมีชีวิต ดวงตาสีแดงเพลิงเปล่งประกายเจิดจ้าจ้องมองร่างที่หมอบอยู่เบื้องหน้า ประดุจดังจะส่องทะลุหาสิ่งที่หลบเร้นอยู่ในกันบังหัวใจของคนทั้งสอง

“ข้าสัณญา เบื้องหน้าพระปฏิมา ณ บัดนี้ จะรักท่านอินทนิลทุกภพชาติ”

เสียงแว่วหวานกังสดาลราวระฆังเงินยามเมื่อต้องลมพัด ข้าแรกผ่านเข้าสู่เนื้อหัวใจของชายหนุ่ม ประดุจดังฝนแรกที่แทรกผ่านแผ่นพื้นดินแห้งผาก ให้พล้นพินคินฉ่ำขึ้น

อินทนิล กุมสองมืออุ่นนิ่มที่ยกขึ้นพนมของคนรักไว้นั่น เงยหน้ามองพระพักตร์ของพระพุทธรูปทองคำองค์ใหญ่ ที่เหมือนกำลังยิ้มพระโอษฐ์ ทอดสายพระเนตรอันเปี่ยมเมตตาตามองลงมายังตัวเขา

“ข้าขอจดจำนางไว้ในจิตชั่ววินาทีนี้รันดร์ เนตรดาว สุดที่รักคนเดียวของข้า”

น้ำเสียงหนักแน่นที่เปล่งออกมาจากปากอินทนิล ดุจดั่งมีคลื่นพลังอำนาจใหญ่หลวงดังกังวานกึกก้องสะท้อนกลับขึ้นมา

ริมโอษฐ์เอิบอิ่มสีแดงสดบนเรียวพักรูปไข่ภายใต้พระเกสายาวสลวยนั้นค่อยๆ แฝ้มสรวลออกมา เผยให้เห็นพระทันตาสีขาวมุกเรียงเป็นระเบียบสวยงามเหนือขึ้นไปคือพระนาสิกโด่งงาม รั้งกันอย่างเหมาะเจาะพอดีกับดวงพระเนตรคมหวาน ซึ่งบัดนี้ ทอดประกายวูบไหวไปมาราวกับแสงแห่งดาวฤกษ์

กษัตริย์หนุ่มตะลึงงัน จ้องมองตอบอย่างหลงใหล เขาปรารถนาให้เข็มแห่งกาลเวลาหยุดหมุนลง ณ วิหารอันศักดิ์สิทธิ์ ชายแดนระหว่างสองเมืองอริแห่งนี้ โดยมีนางในดวงใจแนบข้างตลอดไป !

เสียงตะกุกตะกัก ดังขึ้นเบื้องหลังบานประตูใหญ่หน้าวิหาร อินทนิลนี้รู้ขึ้นมาทันใด เวลาของเขาได้หมดลงแล้ว นางกำนัลคนสนิทขององค์หญิงเนตรดาวลอบส่งสัญญาณให้เขารีบไปโดยเร็ว

อินทนิลคลายมือที่กุมนางไว้นั่นออกด้วยความรู้สึกปวดร้าว กษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่เช่นเขา กลับไม่อาจยึดสิ่งที่รักไว้ในเอื้อมหัตถ์ตลอดไป

แม้จะศึกทุกแห่งหน แต่ทุกคนก็พ่ายกรรม น้ำตาแห่งการพรากจากไหลบ่าท่วมท้นเหมือนน้ำที่ฟุ้งทลาย

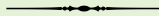
เสียงหวีดร้องของนางกำนัลดังขึ้น หลังจากเหล่าทหารวังกรูผ่านเข้ามาในวิหารองค์รัชชาร่างใหญ่สองนายรีบดึงเขาออกประตูหลังวิหารขึ้นม้าควบหนีอย่างรวดเร็ว มินาพาต่อการฮึดอัดขัดขึ้น และเสียงตวาดก้องของเขา

“ปล่อยข้า”

“โปรดรีบเสด็จเถิดพระเจ้าข้า พวกเรามากันน้อยกว่า ไม่อาจต่อกรกับศัตรู”

“อินทนิล...”

เสียงเรียกอย่างอาลัยรักปรียะมาจะขาดใจขององค์หญิงเนตรดาวดังขึ้นเป็นครั้งสุดท้าย ก่อนที่ทุกสิ่งจะพลันคืนสู่ความสงบเยียบดังเดิม



บริบทที่ ๒

อินทนิล รู้สึกว่าเปลือกตาของตนหนักอึ้งราวกับถูกหินทับ หลังจากพยายามฝืนลืมตาขึ้น ลำแสงสว่างจุดเล็กๆ ก็เริ่มขยายใหญ่ เบื้องหน้าเขา ท้องฟ้าสีฟ้าอ่อนแต้มด้วยปุยเมฆขาวลอยละล่อง รอบกายคือพื้นหญ้าอ่อนนุ่มสีเขียวขจีที่ปูลาดเหมือนพรมผืนใหญ่อยู่รอบกาย เขาเท้าแขนพุงตัวลุกขึ้นนั่งอย่างมีนัยง สายลมอ่อนพริ้วไหวพัดพากลิ่นกรุ่นหอมละมุนละไมของมวลดอกไม้แรกแย้ม พร้อมกับเสียงดังซู่ๆ แว่วเข้ามากระทบโสตประสาทเขาให้ตื่นตัวขึ้นทันที

น้ำตก !

ไม่ไกลจากบริเวณที่เขา นั่งอยู่ เทือกเขาสูงชันรกรกรึ่มสะพรั่งไปด้วยแมกไม้เขียวสด ลำสาयน้ำยาวใส กำลังพวยพุ่งตกลงมากระทบโขดหินที่ลดหลั่นกันอยู่เป็นชั้นๆ ก่อนจะแตกกระจายเป็นฟองฝอยเล็กๆ ร่วงลงสู่แอ่งน้ำสีมรกตขนาดใหญ่ เบื้องล่าง ความงดงามของทิวทัศน์ ที่ฉายภาพอยู่เบื้องหน้ายังจิตให้ผู้ได้ยลเกิดความชื่นชมชื่นเบิกบาน แต่แล้วสิ่งแรกที่จิตเขาประหวัดถึงก็คือดวงหน้าหวานอมโศกของนางอันเป็นที่รัก

ฉับพลันนั้น ร่างอรชรของอิสตรีนางหนึ่งก็ปรากฏขึ้น ณ พื้นทรายขาวละเอียดริมแอ่งน้ำ นางเคลื่อนไหวอย่างแผ่วช้อยดูคล้ายกำลังรำไรด้วยท่วงท่าสง่างามปานนางอัปสร

เนตรดาว !

เขาเปล่งเสียงเรียกนางด้วยความดีใจ เร็วเท่าจิตที่หวั่นวาบ อินทนิลออกวิ่งอย่างสุดกำลัง ตรงเข้าไปหานาง ตวัดลำแขนโอบกอดรอบกาย ก่อนที่จะพบว่าร่างของตนเซกลงไปเกลือกกลิ้งกับพื้นทรายด้านล่าง

ในวงแขนของเขาว่างเปล่า !

หัวใจที่เต้นโครมครามเหมือนจะกระโจนออกจากเนื้อหน่อกลอยละลือไปหานางของเขา หล่นวูบลงทันที หมัดเรี่ยวแรงแม้แต่จะทรงกายยืนหยัด

เสียงหัวเราะแจ่มใส ดังกังวานมาจากด้านหลัง อินทนิลรีบหลุดลุกขึ้นอย่างรวดเร็วด้วยความหวัง นางคงมีเจตนาหยอกล้อเล่น เขาหัวเราะทั้งน้ำตา ที่นั่นข้างๆ พุ่มกุหลาบแดงสด ซึ่งกำลังแย้มกลีบดอกเบ่งบานชูช่อด้วยได้รับจุมพิตจากแสงแรกแห่งวัน นางยืนอยู่ตรงนั้น อีกครั้งที่อินทนิลเอื้อมมือควานหาไขว่คว้า แต่แล้วก็ไม่อาจสัมผัสนาง

เขาก้มลงมองสองมือที่สั่นระริก คมหนามจากกุหลาบงามเกี่ยวปลายนิ้วเป็นริ้วยาว เลือดสีแดงเข้มค่อยๆ ไหลซึมออกมาที่ละนิด แต่เขากลับรับรู้ความปวดแสบนั้นเหมือนกำลังเกิดขึ้นที่เนื้อหัวใจ

จวบเข้าจนพลบค่ำ อินทนิลวิ่งวนไปมาจนเหนื่อยล้า ด้วยเห็นนางปรากฏกายอยู่ทุกแห่งหน แต่เมื่อกรายใกล้ก็กลับหายลับไปจากคลองจักษ์

นับแต่วันที่ลักลอบนัดนางมาสัญญารัก ณ วิหารศักดิ์สิทธิ์ เขาก็ไม่เคยพบนางอีกเลย แม้จะเพียรส่งสายสืบทาครั้งแล้วครั้งเล่า ทุกแห่งหน ที่แม้มีเค้าวางเพียงเล็กน้อยจิตของเขาก็วูบไหวด้วยความปิติยินดี ริมฝั่งกายหลบเร้นค้นหา แม้ในแดนอันตรายเขตหวงห้ามของศัตรู แต่ทุกข่าวคราวก็ปรากฏดังควันไฟที่เห็นลอยขึ้นสู่อากาศ แต่ไม่อาจพบแหล่งกำเนิด

จิตที่เหมือนลอยขึ้นสูงและหล่นวูบตกลงกระแทกพื้นสลับกันไปมา นับวันยิ่งเพิ่มพูนความเจ็บร้าวเป็นรอยบาดแผลลึก แยกออกเป็นทางยาวขึ้นทุกที ครานี้เขาเห็นนางแล้ว แต่มีอาจเอื้อมไปสัมผัส เพราะเหตุใด เขาเฝ้าครุ่นคิดถามตัวเอง

“นางบังเกิดจากจิตเจ้า อินทนิล ทุกคราที่ประหวัด มายาภาพอันเสกขึ้นจากจิต จะลวงให้เจ้าทรมนทรมาย ความหาอากาศธาตุ”

เสียงลึกลับเหมือนดังก้องจากปากฟ้าเบื้องบน ทอดกระแสหนุ่มนวนลมาสัมผัสจิตเขาให้อบอุ่นสบายอย่างน่าประหลาด อินทนิลมองหาที่มาของเสียง คำถามมากมายพร้อมจะพรั่งพรั่งออกมา แต่เขาเรียบเรียงหลุดออกมาอย่างแผ่วเบาได้เพียงประโยคเดียว

“ข้าจะพบตัวตนจริงของนางเมื่อใด”

“เมื่อเจ้าตื่นขึ้น ด้วยสัมมาสติ อินทนิล”

(จบตอนที่ ๑)

สารบัญ ←



วัดอภัยคีรี ขุนเขาแห่งความปลอดภัย

โดย แปดพี่น้อง

หากพูดถึงวัดของพุทธศาสนิกายธรรมยุตในดินแดนตะวันตกแล้ว เชื่อว่าชาวพุทธส่วนมาก คงจะนึกถึงวัดสาขาของหลวงพ่อบุช สุภัทโท เป็นลำดับแรกๆ เป็นแน่ วัดสาขาเหล่านี้มีอยู่มากในต่างประเทศ เช่น ประเทศอังกฤษ ประเทศสหรัฐอเมริกา ประเทศนิวซีแลนด์ สำหรับเราผู้ซึ่งต้องมาอยู่ไกลบ้าน ต้องย้ายประเทศย้ายเมืองหลายครั้ง ก็ได้มีโอกาสได้เยือนวัดที่เมืองเหล่านั้นบ้าง

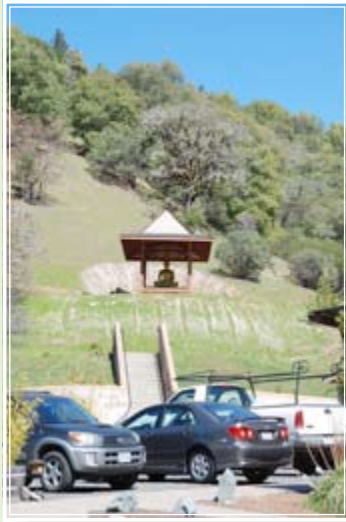
ในครั้งนี้อาจารย์แบ่งปันประสบการณ์แบบง่ายๆสบายๆในการเที่ยววัดอภัยคีรีให้เพื่อนๆได้อ่านกันค่ะ

เมื่อปีกลาย

กัลยาณมิตรทางธรรมท่านหนึ่งแนะนำให้เราอ่านหนังสือเกี่ยวกับประวัติวัดอภัยคีรี เพราะเห็นว่า ที่อยู่ของเราในประเทศสหรัฐอเมริกา ไม่ห่างจากวัดอภัยคีรีเท่าไรนัก เราเคยได้ยินชื่อวัดอภัยคีรีมานาน แต่ไม่เคยได้รู้รายละเอียดด้านอื่นๆ และยังไม่ได้ตัดสินใจเด็ดขาดว่าจะเดินทางไปเมื่อไร เพราะการเดินทางไม่สะดวกนัก แต่เมื่ออ่านแล้วเราจึงได้รู้ว่า พระสงฆ์ที่วัดมีความเป็นอยู่ลำบาก โดยเฉพาะเรื่องการสร้างวัด ซึ่งได้เริ่มสร้างมาเป็นเวลาสิบปีแล้ว (เริ่มสร้างเมื่อปี พ.ศ. 2538) แต่เน้นซ้ำเพราะมีสาเหตุต่างๆมากมาย เช่น กฎหมายและเทศบัญญัติในการก่อสร้างของประเทศสหรัฐอเมริกา ไม่ได้เอื้อประโยชน์ให้แก่วิถีความเป็นอยู่ของสงฆ์

คำว่า อยู่อย่างสันโดษ เรียบง่าย ตามวิถีตะวันออก อาจจะถือเป็นการขาดแคลนสาธารณูปโภคสำหรับกฎหมายของชาวตะวันตก ในประเทศไทยเราอาจเห็นวัด หลายแห่งที่สร้างถนนอย่างง่ายๆ เป็นดินแดงลูกรังเพื่อเป็นถนนเข้าสู่วัด

แต่ที่นี้กำหนดไว้ว่าต้องเป็นถนนลาดยางเข้าไปในวัดเท่านั้น หรือการที่สงฆ์จะอยู่จำวัดในกลดไต้ต้นไม้ ก็เป็นไปไม่ได้ กฎหมายได้กำหนดให้ วัด ต้องเป็นลักษณะอาคารสถานที่แน่นอน งบประมาณในการก่อสร้างก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่ง เนื่องจากเงินบริจาคบางส่วนเป็นเงินบาทไทย เมื่อคิดกลับมาเป็นเงินดอลลาร์สหรัฐจึงมีมูลค่าน้อยกว่าหลายเท่า ดังนั้น การสร้างวัดจึงทำได้อย่างช้าๆ ค่อยเป็นค่อยไป



มุมมองจากส่วนบนเขา (บริเวณศาลาพระพุทธรูป)
ลงไปยังส่วนห้องทำงานและโรงครัว

อภัยคีรี Fearless Mountain

แนวคิดในการตั้งชื่อวัดนำมาจากภาษาบาลีตามธรรมเนียมของนิกายเถรวาท และต้องการให้สะท้อนถึงการไม่แบ่งเขาแบ่งเรา จึงได้ใช้ชื่อว่า อภัยคีรี แปลว่า Fearless Mountain หรือ ขุนเขาแห่งความปลอดภัย ซึ่งมีที่มาจาก วัดอภัยคีรี ในประเทศศรีลังกายุคโบราณ ณ เมือง อนุรัฐปุระ วัดอภัยคีรีแห่งนั้น เป็นที่รู้จักกันดีในแง่การเปิดกว้างต้อนรับชาวพุทธจากนิกายต่างๆ ให้มาอยู่ร่วมกันเป็นชุมชน โดยที่แต่ละนิกายก็ประพฤติข้อวัตรปฏิบัติแตกต่างกัน แต่สามารถอยู่ร่วมกันได้ไม่ขัดแย้งกัน (ข้อมูลบางส่วนจากเว็บไซต์วัดอภัยคีรี <http://www.abhayagiri.org/>)

วัดอภัยคีรี มีแนวคิดที่ไม่ต่างกับวัดอภัยคีรีโบราณ คือจะไม่แบ่งแยกเชื้อชาติ ศาสนา เช่นกัน

เตรียมตัวกันก่อน

พอเรตัดสินใจว่าจะเดินทางไปวัดอภัยคีรีให้ได้ ก็เริ่มวางแผนการเดินทาง อย่างแรกคือเอารถไปตรวจสอบสภาพ หาแผนที่ คำนวณเวลาที่ต้องใช้ในการเดินทาง สร้างความมั่นใจในตัวผู้ขับรถ(มือใหม่) แล้วก็หาข้อมูลว่าที่วัดขาดเหลืออะไรบ้าง โดยเข้าไปที่เว็บไซต์ <http://www.abhayagiri.org/> ซึ่งมีรายการของจำเป็นเหล่านั้น เราจึงไปซื้อของมา เตรียมเขียนเช็คเพื่อบริจาค รวมกับเงินสดบางส่วนที่ได้มาจาก รุณน้องคนหนึ่ง รวมกับเงินส่วนตัวที่เคยหยอดกระปุกไว้โดยตั้งใจให้เป็นเงินสังฆทาน

ออกเดินทาง

พวกเราผู้เดินทาง ตื่นตีห้ากว่าๆ ออกจากบ้านหกโมงครึ่ง แล้วก็นั่งรถไปจนถึง วัด ใช้เวลาเดินทางขาไป 3 ชั่วโมง จากทางตอนใต้ของเมืองซานฟรานซิสโก ขึ้นไปทางเหนือ บนเส้นทางถนนสาย 101 จนมาถึงย่านที่เรียกว่า Ukiah ซึ่งเป็นเขตที่วัดตั้งอยู่

ทางเข้าวัดจะค่อนข้างลึกจากถนนใหญ่ เรารู้สึกตื่นเต้นเล็กน้อย เพราะตอนแรก ที่นี้ภาพไว้ สงสัยว่าจะเป็นภูเขาได้อย่างไร ในเมื่อมีบ้านคนมากมาย แต่พอถึง

ขับรถลึกเข้าไป ถนนจะค่อยๆแคบลงๆ ต้นไม้ปกคลุมหนาขึ้นเรื่อยๆ ทันใดนั้น คนขับรถที่ไปด้วยกันก็บอกว่า “นั่นพระนี่!” เราก็มองไปข้างหน้า ภาพที่ได้เห็นก็คือพระสงฆ์รูปหนึ่งเดินบิณฑบาต ท่านโบกมือให้ ตอนนั้นเราดีใจมากที่เห็นพระบิณฑบาต เพราะแทบไม่ได้เห็นในต่างประเทศเลยนี่นา ทำให้เรารู้สึกซาบซึ้งตื้นตันขึ้นมา

ถึงที่หมาย

หลังจากขับรถเข้ามาได้ระยะทางหนึ่ง จุดสังเกตทางเข้าวัดที่ถือว่าเป็น จุดสังเกต หรือ Landmark อย่างหนึ่งคือ มีตู้รับจดหมายเรียงรายอยู่เกือบ 20 ตู้! ดังนั้นใครที่ไม่เคยมาวัด ไม่ต้องกลัวเลยว่าจะเลี้ยวผิดทาง



ตู้จดหมายและป้ายทางเข้าวัดซึ่งสังเกตได้ง่าย

ที่วัดมีที่จอดรถพอสมควร แต่มีลักษณะเป็นชั้นๆ ลดหลั่นไปตามแนวเขา เราจอดรถที่ชั้นล่าง แล้วก็ขึ้นได้ว่า เรามีกันอยู่เพียงสองคน แต่ซื้อของมาเยอะมาก จะหิ้วขึ้นไปยุ่งยากกันดีละ ซึ่งจริงๆแล้ว เราก็แค่เลื่อนรถไปจอดหน้าโรงครัวได้เลย แต่สำหรับคนที่เพิ่งมาเป็นครั้งแรกอย่างเรา ไม่กล้าขับรถขึ้นไปใกล้เขตอาคาร เพราะเกรงจะรบกวนทั้งพระทั้งฆราวาส จึงจอดรถไกลและถือของกันเอง

ของที่เรานำมา ส่วนมากจะเป็นอาหารตามข้อมูลในเว็บไซต์ของวัด เรื่องที่ถือว่าเป็นข้อดีก็คือ อาหารเหล่านี้ปกติเราไม่กล้าซื้อมากินเองบ่อยๆเพราะว่ามีราคาแพง เป็นสินค้าออร์แกนิก แต่วันที่ไปซื้อของทำบุญ ที่ซูเปอร์มาร์เก็ตมีโปรโมชั่น



อาสนะด้านซ้ายของท่านปลัดโน อาสนะด้านขวาของท่านอมโร

หลังจากพระฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว (พระป่าจะฉันภัตตาหารมื้อเดียว) พวกเรา ได้เข้าไปในอุโบสถอีกครั้ง เพื่อนำของใช้ที่ซื้อมาเตรียมถวายพระเป็นสังฆทาน ตอนแรกพวกเราหาพระสงฆ์ไม่พบ เพื่อนร่วมทางของเราก็กเลยเดินตามหาพระ จึงได้เจอพระรูปหนึ่งซึ่งเป็นพระรูปเดียวกับที่เดินบิณฑบาตตอนเช้าด้วย ท่านจึงให้ คนช่วยนิมนต์ท่านปลัดโน เจ้าอาวาส มาที่อุโบสถ ระหว่างที่พวกเรารอท่าน ปลัดโน พระรูปนี้ถามพวกเราว่า มาจากไหนกัน พวกเราเรียนท่านไป ท่านว่า โชคดีมากนะ ปกติมากันไม่ถึงเวลานี้หรอก เพราะถึงแม้แผนที่จะบอกว่า 3 ชั่วโมง แต่ตรงช่วงถนนหนึ่งเส้นจะมีการจราจรติดขัดเยอะหน่อย เราก็คิดว่า ตัดสินใจถูกต้องที่ออกจากบ้านแต่เช้า

สนทนาธรรม

เมื่อท่านปลัดโนมาถึงที่อุโบสถ พวกเราได้มีโอกาสถวายสังฆทานและสนทนา ธรรมกับท่าน ท่านถามเรื่องการภาวนาของพวกเรา พวกเราเรียนถามท่านเรื่องการ สร้างวัด ท่านเล่าให้ฟังว่าปีนี้ท่านจะสร้างกุฏิพระเถระ เพราะปีที่แล้วได้มีพระเถระ เช่น พระอาจารย์เป็เลียน ปัญญาที่โป ได้เมตตามาจำวัดที่วัดอภัยคีรี แล้วก็จะสร้าง กุฏิพระสงฆ์เพิ่มอีกหนึ่งหลัง รวมทั้งขยายขนาดอุโบสถให้กว้างขึ้น เพื่อรองรับญาติ โยมที่มากเพิ่มขึ้น

พวกเราเรียนถามท่านว่า ระหว่างอยู่ที่นี้กับประเทศไทย ที่ไหนดีกว่ากัน

ท่านปัสโนตอบว่า ก็ต่างกัน อยู่ที่ประเทศไทยวุ่นวายเรื่องเยอะกว่า เพราะคนเยอะ ระดับเรื่องราวก็เป็นวงกว้างๆ แต่ในแง่สิ่งแวดล้อมก็เอื้ออำนวยต่อสงฆ์ เพราะคนมีศรัทธามากกว่า ในขณะที่อยู่ทางประเทศตะวันตกถึงจะสงบกว่า ไม่วุ่นวาย แต่การอยู่อาศัยลำบากกว่าอยู่ประเทศไทย เพราะศรัทธาของคนที่นี่ไม่เหมือนกับคนที่ประเทศไทย

แต่สาเหตุที่ท่านมาที่นี่เพราะตั้งใจว่า

จะมาพัฒนานักบวช ให้ชาวตะวันตก ได้เข้าใจพุทธศาสนาและได้มีนักบวชเพิ่มขึ้นทางประเทศตะวันตก

เราเคยอ่านเรื่องเหล่านี้มาบ้างแล้วจากหนังสือเกี่ยวกับประวัติของวัด แต่พอเราได้มาฟังจากปากท่านเองแล้วก็รู้สึกซาบซึ้งและอนุโมทนากับท่านมากยิ่งขึ้น สมดังที่พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสไว้ว่า

จรถ ภิกขเว จาริกัม พุทฺชนหิตาย พุทฺชนสฺสขาย โลกานุกมปาย ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงจาริกไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่พุทธชน เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก



อีกคำถามหนึ่งที่ได้เรียนถามท่านปัสโนก็คือ สำหรับคนทางโลก จะภาวนาอย่างไรให้ได้ผล ท่านแนะนำว่า “พื้นฐานสำคัญที่สุด คือ ศีล และ สัมมาทิฐิ” เราเรียนถามท่านให้ช่วยขยายความคำว่า สัมมาทิฐิ

ท่านตอบว่า “สัมมาทิฐิอย่างแรกคือเชื่อในเรื่องกรรมและผลของกรรม เชื่อว่าเราทำอย่างไรก็ต้องได้รับผลอย่างนั้น คนทั่วไปมักจะคิดว่า ทำดีได้ดี มีที่ไหน ทำชั่วได้ดี มีถมไป สาเหตุจากที่พอเห็นคนอื่นที่ทำชั่วแล้ว ยังได้เงิน ยังได้ลาภ ได้ยศ ได้สรรเสริญ แต่บางคนทำดี แล้วมีคนด่า คนนินทา ยังยากจนอยู่ คนเลยไม่เชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรม”

“คนทำดีแล้วมีคนด่า การถูกด่าถูกนินทานั้น เป็นคนละเรื่อง ต่างหากจาก ความดี คนทำชั่วแล้วยังได้เงินได้ลาภยศ ก็เป็นคนละเรื่อง ต่างหากจาก ความชั่ว ดังนั้นจริงๆแล้ว คือ **ทำความดีได้ความดี ทำความชั่วได้ความชั่ว**”

(หลังจากนั้น ท่านได้เทศนาธรรมให้ฟังต่อไปอีก แต่ด้วยผู้เขียนเกรงว่าจะถ่ายทอดได้ไม่ครบถ้วน จึงขอเล่าเพียงแค่นี้)

สถานที่ภาวนา

ท่านปลื้มโนบอว่า หากพวกเราต้องการก็สามารถมาภาวนาที่วัดได้ โดยติดต่อมาทางเว็บไซต์ ในการมาครั้งแรกให้อยู่ภาวนาได้ 7 วัน มีภิกษุผู้ชาย และห้องพักรวมของผู้หญิง แยกกัน

หลังจากอยู่ได้ 7 วันแล้ว ในครั้งต่อไปจะอยู่เป็นเดือนก็ได้ เราได้คุยกับคนอเมริกันและคนตะวันตกชาติอื่นในครัว เขามาอยู่กัน 3 เดือนบ้าง 1 เดือนบ้าง และช่วงเข้าพรรษานี้ พระจะอยู่ภาวนา คนที่มาอยู่ที่วัดในช่วงนี้ จะช่วยทำงานอื่นๆ เช่นงานดูแลพระสงฆ์ งานติดต่อประสานงาน งานบริหารวัดโดยทั่วไปด้วย

หลังจากถวายสังฆทานและพูดคุยกับท่านปลื้มโนเรียบร้อยแล้ว เราได้กราบลาท่านแล้วเดินขึ้นไปส่วนบนของวัด คนที่วัดแนะนำให้เราขึ้นไปดู ลานกลางแจ้ง ซึ่งเป็นที่สำหรับบวชพระ พวกเราพากันเดินขึ้นไป ทางขึ้นเขาค่อนข้างลาดชัน ระหว่างทางมีกุฏิพระและทางเดินจงกรมเป็นระยะๆ ตอนเราเดินขึ้นไปได้ผ่านกุฏิพระ 3 หลัง ยิ่งขึ้นสูง ลมยิ่งพัดแรง ดังวู้ๆ ตลอดเวลา ขนาดเวลากลางวันต้นฤดูใบไม้ผลิมีแดดจ้า อากาศยังหนาว แล้วกลางคืนในฤดูหนาวจะหนาวขนาดไหนกันนะ



ลานบวชพระกลางแจ้ง
มีศาลาพระประธาน(มีผ้าคลุมอยู่)



กุฏิพระแต่ละหลังมีทางจงกรมลักษณะนี้
อยู่ไม่ไกลจากกุฏินัก

กลับบ้าน

ก่อนเดินทางกลับ เราไม่ลืมที่จะจดยรายการของขาดเหลือของทางวัด เพื่อจะมีโอกาสได้ซื้อถวายวัดอีก และเพื่อเพื่อนๆ ที่อยากจะทำบุญก็ได้มีข้อมูล พวกเรารู้สึกคุ้มค่ากับการเตรียมตัวและการขับรถมาที่วัดนี้ ได้มากราบพระและสนทนาธรรมกับท่าน และรู้สึกอุ่นใจ เพราะมีครูบาอาจารย์ที่มีเมตตา ได้เผยแผ่คำสอนของพระพุทธเจ้าให้กว้างไกล จึงได้มีสถานที่อย่างวัดอภัยคีรีเกิดขึ้นมา

แถมท้าย

รายการสิ่งของและปัจจัยที่ทางวัดขาด (จดบันทึกเมื่อต้นเดือนเมษายน) มีดังต่อไปนี้ ท่านใดที่อ่านแล้ว อยากซื้อของถวายเป็นสังฆทานและอยากช่วยเหลือทางวัด ก็เลือกซื้อได้เลยนะคะ

- Stamps (all denomination) คาดว่า ไว้ส่งจมน.ขาวของทางวัด
- CD-R แผ่นซีดี (คาดว่า สำหรับโรตซีดีธรรมะ คำเทศน์หลวงปู่ชา คำเทศน์ท่านปัสสโน และครูบาอาจารย์องค์อื่นๆ เพราะที่วัดจะจัดไว้ให้ญาติโยมและผู้มาเยือนวัดได้หยิบติดมือกลับไปศึกษาที่บ้าน)
- Cartridges ที่กรองน้ำ
- Static duster ที่ปัดฝุ่นแบบมือจับสั้น
- Dripless candle เทียนแบบไม่หยด ไม่มีน้ำตาเทียน
- Khee-high brown socks ถุงเท้าสีน้ำตาลยาว
- Dawn dishwashing น้ำยาล้างจานยี่ห้อ Dawn (ที่เจาะจงยี่ห้อน้ำยาล้างจาน เพราะว่า ใช้น้ำล้างจานจากต้นไม้ได้)
- Gorilla glue กาวติดไม้
- Krazy glue กาวประเภทเดียวกับกาวตราช่างของบ้านเรา
- Bosch 24 volt Batteries
- Water softener Salt (20, 50 lbs preferable)

เมื่อเลือกซื้อของได้แล้วก็ส่งไปได้ที่

<http://www.abhayagiri.org/>

Sanghapala Foundation

16201 Tomki Road, Redwood Valley, CA 95470 USA

โดยส่วนตัว ถ้ารู้ว่าทางวัดขาดเหลือของใช้จำเป็น แล้วได้ซื้อของนั้นถวายก็ให้
ความสุขทางใจอีกแบบ ส่วนผู้ที่อยู่ไกลสามารถสั่งซื้อของได้จากเว็บไซต์ Amazon
Grocery เดลิเวอรี่ส่งตรงถึงวัด หรือจะส่งปัจจัยเป็นเช็คหรือเงินสดไปให้ทางวัดก็
ได้เช่นกัน

สารบัญ ←



ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่นได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของธรรมะ*ใกล้ตัว* ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส

เนื้อหา: เปิดโอกาสให้คุณ ๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่งกลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะ*ใกล้ตัว* ได้สำเร็จ

คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งฝันตัวมอยุ่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรมผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

คอลัมน์: คำคมชวนคิด

เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่างๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกใจเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเอดียเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม

เนื้อหา: เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งในชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดี ๆ อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ในรูปแบบที่เสมือนอ่านเล่น ๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรมหรือข้อคิดดี ๆ ติดกลับไปด้วย

คอลัมน์: กวีธรรมะ

เนื้อหา: พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคิดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ดี กลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

คอลัมน์: เทียววัด

เนื้อหา: รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

กติกา: นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยายภาพ ภูมิพา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรบกวนส่งภาพสวย ๆ มาประกอบบทความด้วยนะคะ

คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ

เนื้อหา: ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และเป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่

บนเส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

เนื้อหา: นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือสารนารูอันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คนทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับผู้อ่าน จากแง่มุมต่างๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้ความเชี่ยวชาญต่างๆ กัน

กติกา:

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกินยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอจำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงานในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการนำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผลกระทบต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ในวงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มาจากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็นส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ

๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็นจำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลดเวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามาช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของทุกบทความ ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตามแนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

๒.๑ ตรวจทานคำถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทานให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้องผ่านสายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย

เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่สอดคล้องกัน ขอให้ใช้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้คะ

- ▶ **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมายตกใจ (!)**
เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้าและวรรคด้านหลัง เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหหรือ? ฉันนึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”
- ▶ **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**
สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรวบคำอัตโนมัติของโปรแกรมคอมพิวเตอร์ อยากให้ช่วยดูการตัดคำด้วยนะคะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่านได้สลิ้น ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัดใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมข้อกาเมนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมข้อกาเมนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าคะ) หรือดูหลักเกณฑ์อื่นๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้คะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่างๆ

<http://www.royin.go.th/th/profile/index.php>

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับขึ้นงานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์กวีธรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสัณนิษฐานคะว่า บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่นกันคะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

<http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html>

๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า
ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจด้วยค่ะว่า ความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่นๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่งๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติดๆ กันลงมายาวๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยากๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลังๆ ก่อนนะคะ

๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทานบทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้นสามารถโพสต์ส่งได้ที่ กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่: <http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพหระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย satima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย ฟอร์แมตต่างๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบกวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยนะคะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยให้ประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

๔. ส่งแล้วจะได้ลงหรือไม่

ปกติแล้ว เว็บไซต์นี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้อรรถาธิบายที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้รู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่างๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดีๆ และเขียนอะไรดีๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ :

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขอบคุณโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของทุกท่านค่ะ

ธรรมะใกล้ตัว
dharma at hand

มาร่วมเป็นอีกหนึ่งกำลัง ที่ช่วยสร้างภาพใหม่ให้กับพระพุทธศาสนา
ด้วยการร่วมส่งบทความ ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ท้ายเล่ม หรือที่
<http://dungtrin.com/dharmaathand/>